

أساسيات كرة القدم



بتأليف

سالم الوهش

يحيى محمد

دار عالم المعرفة



أساسيات كرة القدم

أساسيات كرة القدم

- تاريخ كرة القدم
- عناصر إعداد وبناء فريق كرة القدم
- الإعداد المهاري
- الإعداد البدني
- الإعداد الخططي
- طرق اللعب
- تخطيط التدريب في كرة القدم
- حمل التدريب
- تحليل المباريات
- محتوى برامج تدريب المراحل التالية من 6 سنوات وحتى ٢٠/١٨ سنة
- تقويم برامج التدريب والاختبارات والمقاييس
- التغذية وأهميتها للاعبين
- قانون كرة القدم والتحكيم
- إصابات اللاعبين
- الإصابات الأولية وعلاجها
- معجم عتري / إنجليزي
- لمصطلحات كرة القدم

تأليف

الدكتور

مفتي إبراهيم محمد

أستاذ بكلية التربية الرياضية بالهرم

الأستاذ

محمد عبده صالح الوهش

الخبير الفني بالإتحاد الإفريقي والدولي

الناشر

دار عالم المعرفة

مؤسسة مختار للنشر والتوزيع

كافة حقوق الطبع محفوظة
الطبعة الأولى
١٤١٤ هـ - ١٩٩٤ م

الناشر
دار عالم المعرفة
"مؤسسة مختار للنشر والتوزيع"

الإدارة والتوزيع : ٢٧ ش الطيران - مدينة نصر - القاهرة ت : ٦٠٣١٧٨



المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

تتطور رياضة كرة القدم معشوقة الجماهير في جميع أنحاء الكرة الأرضية يوماً بعد يوم ولعل أهم الأسباب التي تؤدي إلى ذلك اتخاذ العاملين في حقولها الأسلوب العلمي طريقاً لهم سواء كان ذلك في مجال التدريب أو الإدارة أو العلاج الطبي والطبيعي أو أي مجال آخر يتصل بالعمل على النهوض بمستوى اللاعبين والفريق ولعل أوضح دليل على ذلك تلك الدراسات المقارنة للإحصائيات المتعلقة بالجوانب البدنية والمهارية والحفظية والنفسية لبطولات كأس العالم والدورات الأولمبية أو بطولات كأس الأمم حيث يمكننا القول بثقة من خلال هذه الدراسات بأن لا مجال للتقدم بمستوى الفريق أو اللاعبين دون اتباع الأساليب العلمية .

وفي هذا الكتاب حاولنا أن نجمع أكبر قدر ممكن من الأساسيات الضرورية التي يجب أن يلم بها مدربوا ومدرسوا كرة القدم بل إن المهمتهم برياضة كرة القدم عامة سواء كان متبهماً أو متفرجاً أو عاشقاً يستطيع أن يستمد منه المادة التي تمكنه من الامتثال بها .

وندعو الله أن يجعل في هذا الكتاب فائدة لجميع قارنيه

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

المؤلفان

الأستاذ / محمد عبده صالح الوحش الدكتور / مفتي إبراهيم



الفصل الأول

تاريخ كرة القدم





الفصل الأول تاريخ كرة القدم في العالم History of Soccer

● في عام ١٨٤٨ م قامت لجنة من جامعة كمبردج بوضع أول مجموعة قوانين مكتوبة لرياضة كرة القدم .

● في عام ١٨٦٢ م قام « أدوارد ترنج » ناظر مدرسة « ايتنهام » بإصدار قوانين من ١٠ بنود ممدلاً بذلك مجموعة قوانين جامعة كمبردج .

● في ٢٦ أكتوبر ١٨٦٢ م تم تكوين أول اتحاد كرة قدم رسمي هو « اتحاد إنجلترا لكرة القدم » .

● في عام ١٨٧١ م تم تنظيم أول مسابقة لكرة القدم في العالم وهي « كأس إنجلترا لكرة القدم » وفاز بها نادي الواندرارز ١ / صفر على فريق سلاح المهندسين وقد أدى ذلك إلى انتشار اللعبة أكثر وأكثر .

● في عام ١٨٨٨ م ظهرت مسابقة الدوري العام بإنجلترا « The Football League » .

● في عام ١٩٠٤ م أنشئ « الاتحاد الدولي لكرة القدم » .

The Football International
Federation Association (F. I. F. A)

● في عام ١٩٣٠ م أقيمت أول بطولة لكأس العالم بأرجواي وفازت أرجواي في الدور النهائي على الأرجنتين ٤ / ٢ .

● يذكر التاريخ أن الصينيون مارسوا لعبة تسمى « تسو تشو - Tsu - Chu » قرية الشبه من لعبة كرة قدم .

● اشارت المراجع إلى أن الإغريق قد مارسوا أنواع من ألعاب الكرات تشبه لعبة كرة القدم كانت تسمى « إيسكروس Episkros » .

● في القرن الثاني عشر عرفت لعبة تسمى كرة القدم كانت تمارس بين كبار القوم والخدم وكان عدد أفراد الفريق الواحد ٢٧ لاعباً .

● إنتقلت كرة القدم إلى إنجلترا عندما أحلتها الرومان .

● استمرت ممارسة كرة القدم في إنجلترا إلى أن منعها الملك أدوارد الثاني عام ١٣١٤ م من شوارع لندن بحجة أنها تسبب الفوضى وتوقف الملاكمة .

● عادت كرة القدم للممارسة مرة أخرى بعد فترة وظلت تتطور ووضعت لها قوانين وقتية شبيهة غير مكتوبة حيث ظهرت ويقوة في المدارس في بداية القرن الثامن عشر ولم يكن لها ملاعب خاصة لمزاومتها إلا أن عنف ممارستها كان سبباً في محاربتها من جانب مسؤولي المدارس .

● كان هناك تدخل بين لعبة الرجبي ولعبة كرة القدم حتى عام ١٨٤٥ م حيث تم الفصل بينهما .



لوحة فية تثل ممارسة كرة القدم قديماً





تاريخ كرة القدم في مصر

إيجابي على إنتشار الرياضة في مصر كلها .
● لعب حسين حجازي دوراً بارزاً في نشر رياضة كرة القدم في مصر حيث كان أبرز من لعبوا كرة القدم في مصر وأستمر كذلك لفترة طويلة حيث كان يتميز بموهبته الفذة وطيب خلقه كما لعب فيما بعد دوراً هاماً في رفع سمعة مصر في كرة القدم خلال المباريات الدولية .

● في عام ١٩٠٢ م أسس وأنشئ أول نادى مصرى هو نادى السكة الحديد ثم أسس النادى الأهلى فى عام ١٩٠٧ م وفى عام ١٩١٠ م أنشئ نادى المختلط (الزمالك) وفى عام ١٩١٤ م أنشئ نادى الحديثة (الاتحاد السكندري بعد ذلك) .

● فى عام ١٩١٥ م أقيمت أول مباراة بين الأهلى والمختلط (الزمالك) فى كرة القدم .

● فى عام ١٩١٥ م أنشئ نادى النجمة الحمراء Red Star والذي سى بعد ذلك نادى الموظفين فالنادى الأولمبى السكندري .

● وفى ١٩١٨ م برز نشاط كرة القدم خاصة فى الأسكندرية وبورسعيد وطنطا .

● فى عام ١٩٢٠ م أشتكرت مصر فى دورة الألعاب الأولمبية بأنترس بيلجيكا .

● فى ٣٠ ديسمبر ١٩٢١ م تأسس الاتحاد المصرى لكرة القدم .

● فى ١٩ فبراير ١٩٢٧ م بدأت بطولة كأس مصر .

● فى ٢١ مايو ١٩٢٣ م أصبحت مصر عضواً بالاتحاد المولى لكرة القدم (الفيفا) (A-F-I-F) .

● دخلت كرة القدم إلى مصر عام ١٨٨٢ م مع الاحتلال الإنجليزي لها ، حيث كان يزاولها جنود الاحتلال فى فترات الراحة المخصصة لهم فى المعسكرات وقد شاهدوا العمال المصريين فى تلك المعسكرات لأول مرة .

● مارس العمال المصريين بمصكرات الاحتلال رياضة كرة القدم بأنفسهم فى أوقات فراغهم متلدين الجنود الأنجليز فى حركات تلك اللعبة فوجدوها شيقة وقد استخدموا بعض الكرات التى كان يتم الاستفناء عنها فى تلك المعسكرات أو بعض الكرات التى تلتصق فى ضمتها من الأقمشة والمواد المماثلة فكونوا فرقة وتباروا معاً .

● إنتشرت كرة القدم فى الأراضى الفضاء خاصة القريبة من المعسكرات البريطانية مثل قصر النيل والمباسب وأرض الانشا بالميتديان والقلمة وشبرا والجزيرة بالإضافة لانتشارها فيما بعد فى الاحياء الشعبية وفى نفس الوقت إنتشرت كرة القدم فى مدن القناة وقد سميت فى ذلك الوقت « الفوتبولا » ولم يكن لها فى البداية أى مصطلحات عربية بل كانت كلها انجليزية .

● فى عام ١٨٨٥ م تكون أول فريق مصرى بقيادة لاهب مصر الأول « محمد أفندى ناشد » ونال هذا الفريق شهرة واسعة .

● قفزت كرة القدم فى مصر قفزة كبيرة إلى الإمام فى سبيل ظهورها وتقدمها حينما أصدر محمد باشا زكى وزير المعارف فى ذلك الوقت قرار بجعل التربية البدنية مادة أساسية فى المدارس كما كان القرار فى نفس الوقت ذو اثر



● فى عام ١٩٦٩ م فاز نادى الاسماعيلى بأول كأس لمصر للأندية أبطال الدوري فى أفريقيا وكانت البطولة قد بدأت عام ١٩٦٤ .

● فى عام ١٩٨٢ فاز نادى المقاولون العرب بأول كأس لمصر للأندية أبطال الكؤوس الأفريقية وكانت البطولة قد بدأت فى عام ١٩٧٥ م .

● فى عام ١٩٩٠ م الفريق الوطنى المصرى يشارك فى التصفيات النهائية لكأس العالم بايطاليا لثانى مرة فى تاريخه .

● فى ١٩٢٤ م الفريق الوطنى المصرى يشارك فى دورة الألعاب الأولمبية فى « باريس » .

● فى ١٩٣٤ م الفريق المصرى يشارك فى تصفيات كأس العالم بايطاليا لأول مرة فى تاريخه .

● فى ١٩٤٨ م انطلق أول دورى عام لكرة القدم المصرية .

● فى ١٩٥٧ م فازت مصر بأول كأس لبطولة الأمم الأفريقية فى أول عام لانشائها .



تاريخ كرة القدم في العالم العربي

السعودية :

استاد هو الأستاذ الرياضي ويسع ٢٥ ألف متفرج .
وأشهر الأندية العربية والقاسية والسالمية وكاظمة
واليرموك والكويت والفحيحيل .

قطر :

تأسس الاتحاد القطري عام ١٩٦٣ م وأنضم إلى
الاتحاد الدولي . عام ١٩٧٠ م ، به الدوري
القطري عام ١٩٧٢ وكأس أمير قطر عام ١٩٧٢
أكبر أستاذ هو استاد خليفة الأولمبي ويسع ٤٠
ألف متفرج . أشهر الأندية السد والعربي والريان
والأهلي والاستقلال .

الجزائر :

أسس الاتحاد الجزائري في عام ١٩٦٢ م وأنضم
إلى الاتحاد الدولي « الفيفا » عام ١٩٦٣ . به
الدوري الجزائري ١٩٦٢ وكأس الجزائر عام
١٩٦٣ م . أكبر استاد هو الأستاذ الأولمبي
الجزائري ويسع ٨٠ ألف متفرج . وأشهر الأندية
مولودية الجزائر ومولودية وهران وفاق سطيف
والكترونيك تيزي اوزو وشباب بلكور .

سلطنة عمان :

تأسس الاتحاد العماني عام ١٩٧٨ م وأنضم
للاتحاد الدولي « الفيفا » عام ١٩٨٠ م به الدوري
العالم ١٩٨١ م وكأس جلالة السلطان عام ١٩٧١ .
أكبر أستاذ هو استاد الشرطة بمسقط ويسع ٤٥
ألف متفرج . أشهر الأندية طفار وفجاء والأهلي
وعمان وصور والطيمة .

تأسس الاتحاد العربي . السعودي في عام
١٩٥٩ م وأنضم للاتحاد الدولي « الفيفا » في نفس
العام بدأ الدوري عام ١٩٦٠ م وكأس جلالة الملك
عام ١٩٦٢ م . فازت بكأس العالم للشباب عام
١٩٨٩ م . أكبر استاد هو استاد جلالة الملك فهد
بن عبد العزيز ويسع ١٠٠ ألف متفرج . وأشهر
الأندية هي الهلال والنصر والأهلي والاتحاد
والاتفاق والوحدة والشباب والقاسية .

البحرين :

تأسس الاتحاد البحريني عام ١٩٥٩ م وأنضم
للاتحاد الدولي « الفيفا » عام ١٩٦٦ م بدأ الدوري
عام ١٩٥٧ م وكأس عام ١٩٧٨ م . أكبر استاد هو
أستاذ مدينة عيسى ويسع ١٥ ألف متفرج . أشهر
الأندية هي المحرق والوحدة والرفاع الغربي
والأهلي والبحرين والخالدة .

الإمارات :

تأسس الاتحاد الإماراتي عام ١٩٧١ م وأنضم
للاتحاد الدولي « الفيفا » عام ١٩٧٢ م . به
الدوري عام ١٩٧٣ م وكأس سمو رئيس دولة
الإمارات عام ١٩٧٥ م . أكبر استاد هو استاد زايد
الرياضي ويسع ٦٠ ألف متفرج . وأشهر الأندية
النصر والوصل واليمن والأهلي والشارقة والشباب
وبني ياس والوحدة والجزيرة .

الكويت :

تأسس الاتحاد الكويتي عام ١٩٥٢ م وأنضم
للاتحاد الدولي « الفيفا » عام ١٩٦٢ م بدت مسابقات
الدوري وكأس الأمير في عام ١٩٦٢ م . أكبر



الجمهورية الليبية :

تأسس الاتحاد الليبي عام ١٩٦٣ م وأنضم للاتحاد الدولي « الفيفا » في نفس العام . أكبر استاد هو استاد طرابلس الرياضي ويسع ٧٠ ألف متفرج وأشهر الأندية أهلى بنغازى وأهلى طرابلس والنصر والاتحاد والمدينة والتحدى والهلال والشباب .

الأردن :

تأسس الاتحاد الأردني في عام ١٩٤٩ م وأنضم للاتحاد الدولي « الفيفا » عام ١٩٥٨ م . بدأ أول دوري عام ١٩٤٤ وأنطلق الدوري العام في ١٩٥٦ م وكأس جلالة الملك عام ١٩٨٠ . أكبر استاد هو استاد عمان الدولي ويسع ٢٠ ألف متفرج . أشهر الأندية الفيصلى والوحدات والجزيرة والرمثا والشباب .

السودان :

تأسس الاتحاد السوداني عام ١٩٣٦ م وأنضم للاتحاد الدولي « الفيفا » ١٩٣٧ م به الدوري عام ١٩٥١ م . أكبر استاد وهو استاد الخرطوم ويسع ٢٠ ألف متفرج وأشهر الأندية الهلال والمريخ والموردة والنيل والتحرير .

المغرب :

تأسس الاتحاد المغربي عام ١٩٥٥ م وأنضم للاتحاد الدولي « الفيفا » عام ١٩٥٦ م بدأت بطولتى الدوري وكأس المرش المغربي عام ١٩٥٧ م . أكبر استاد هو الدار البيضاء ويسع ٧٠ ألف متفرج . أشهر الأندية الجيش الملكي والوفاة وجمعية الحليب والمغرب الفاسى والطنيطرى .

سوريا :

تأسس الاتحاد السوري عام ١٩٣٦ م وأنضم للاتحاد الدولي « الفيفا » عام ١٩٣٧ م بدأت بطولة

الدورى العام عام ١٩٦٧ م وكأس سوريا عام ١٩٦٦ م . أكبر استاد هو استاد المباسين ويسع ٤٥ ألف متفرج أشهر الأندية الجيش والاتحاد والفتوة والكرامة والشرطة .

تونس :

تأسس الاتحاد التونسى عام ١٩٥٦ م وأنضم للاتحاد الدولي « الفيفا » عام ١٩٦٠ م . به دورى المرحلة الأولى عام ١٩٦٢ ثم المرحلة الثانية بعد ١٩٥٧ م أما كأس الجمهورية التونسية فبدأ عام ١٩٥٥ م . أكبر استاد هو استاد الأولمبياد ويسع ٥٠ ألف متفرج . أشهر الأندية الترجى والنجم الساحلى والأفرىقى ومستقبل المرسى والبنزرتى واللمعب التونسى .

اليمن الديمقراطية :

تأسس الاتحاد اليمنى الجنوبي عام ١٩٤٠ م وأنضم للاتحاد الدولي عام ١٩٦٧ م . به الدوري العام عام ١٩٨٢ م أما كأس الجمهورية فبدأ فى ١٩٨٢ . أكبر استاد هو استاد الشهيد الحبشى ويسع ٤٥ ألف متفرج . وأشهر الأندية الوحدة والمكلا والجيش والشرطة وحسان والتلال والطليمة والصمود .

الجمهورية العربية اليمنية :

تأسس الاتحاد فى ١٩٦٢ م وأنضم للاتحاد الدولي « الفيفا » فى ١٩٨٠ م . أقيم أول دورى نموذجى فى ١٩٧٨ م ومسابقة الكأس عام ١٩٨١ م أكبر استاد وهو استاد اليمن الوطنى ١٠ آلاف متفرج وأشهر الأندية أهلى صنعاء وشعب صنعاء والجبل .

العراق :

تأسس الاتحاد العراقى عام ١٩٤٨ م وأنضم للاتحاد الدولي « الفيفا » فى ١٩٥١ م . به



الصومال :

تأسس الاتحاد الصومالي عام ١٩٥١ وأنضم
للإتحاد الدولي « الفيفا » في عام ١٩٦١ م .

موريتانيا :

تأسس الاتحاد الموريتاني عام ١٩٦١ وأنضم
للإتحاد الدولي « الفيفا » ١٩٦٤ .

الدوري عام ١٩٦٢ وكأس رئيس الجمهورية عام
١٩٧٥ م أكبر استاد وهو استاد الشعب ببغداد
وسع ٥٠ ألف متفرج . أشهر الأندية الجيش
والطيران والزوراء والميناء والرشيد وصلاح الدين
والطلبة والعنصرة .

لبنان :

تأسس الاتحاد اللبناني عام ١٩٣٢ وأنضم
للإتحاد الدولي « الفيفا » في عام ١٩٣٥ .



الفصل الثاني

عناصر إعداد وبناء
فريق كرة القدم





الفصل الثانى

عناصر إعداد وبناء فريق كرة القدم

كما تقع على الجانب الإدارى أيضاً إعداد وتصديق كل ما يتعلق بتوفير الامكانيات المادية والأدوات اللازمة للتدريب وإعاشة الفريق فى النادى أو فى المباريات الخارجية وانتقالاته من مباراة إلى أخرى والتعامل مع مندوبى اتحاد اللعبة مثل الحكام أو أداريو المنطقة أو الأندية والقيام بجميع المراسلات فى الشؤون السابقة جميعها .

كما يمثل القائم بالعمل الإدارى أو الجهاز الأدارى ذاته همزة الوصل بين مجلس إدارة النادى ومدير الفريق أو المسئول الفنى وهناك العديد من الأعمال التى توكل إليه من أعمال إدارية أخرى متعددة .

ويكون العامل أو العاملون فى الجانب الأدارى الشق الأدارى من جهاز الفريق ويكون على الأدارى الاحتفاظ بسجلات كاملة لجميع الجوانب الادارية ونتجه النية الآن لاستخدام نظم الكمبيوتر . بل أن كثير من الأندية تستخدمها .

أما الجانب الفنى والمسئول عنه المسئول الفنى أو الذى يطلق عليه مدير الفريق أو المدير الفنى للفريق فهو المسئول عن إعداد الفريق فنياً من جميع الجوانب . وقد يساعده فى ذلك واحداً أو أكثر من المدربين فى حالة توافر الامكانيات وضخامة مسؤولية الفريق كأن يكون الفريق يمثل المنتخب القومى بجميع مستوياته أو الفريق الأول بأندية الدرجة الممتازة أو الثانية أو الفرق ذات الامكانيات الجيدة فى فرق

إن إعداد فريق كرة القدم يتطلب جهوداً كبيرة ، وتخطيط علمى سليم وإمكانات مناسبة حتى يمكن أن يظهر الفريق بصورة مرضية ومشرفة فى المباريات الرسمية التى هى تكون فى مجملها نظام المسابقة التى يلعب فيها .

وعناصر إعداد وبناء فريق كرة القدم كثيرة ومتعددة فمنها ما هو إدارى ومنها ما هو فنى ومنها ما هو يتعلق بالجوانب الطبية والنفسية والاجتماعية . وتتداخل جميع العناصر السابقة مما وتتفاعل وتؤثر كل منها فى الأخرى وفى بناء الفريق ككل وبالتالي على مستواه ونتائج .

إن جميع عناصر إعداد الفريق يجب أن تتكامل وأن تعمل جميعها فى خط واحد لتحقيق الهدف الاساسى من عملها وهو ظهور الفريق بمظهر طيب وحصوله على مركز مرض طيقاً لظروفه فى المسابقة المشترك فيها .

فالمسئول الإدارى يحدد الطريق بإزالة جميع العقبات التى قد تقف حجر عثرة فى طريق الفريق ، كما يحدد ويعد جميع الترتيبات له وهى كثيرة ومتشعبة ومتداخلة سواء كان ذلك مرتبط بتعامل النادى مع الاتحاد الوطنى لكرة القدم أو بتعامله مع منطقة الكرة ذاتها (الاتحاد له عدة فروع فى المحافظات والأقاليم تسمى منطقة كرة القدم) أو بتعامل النادى مع جهات حكومية معينة مثل المجلس الأعلى للشباب والرياضة أو أى جهة أخرى يتعامل معها فريق كرة القدم فى إطار النادى .



التأشيتن .

المرعية فيها وأساليب الإعداد المهارى وتقاطه الفنية بجميع دقائقها وكذلك المامه بالناصر البدنية تفصيلياً وتمريناتها وعلقتها بفترات ومراحل الموسم المختلفة وكذلك عليه معرفة جميع أنواع الخطط وخطوط تعليمها وواجبات مراكز اللعب تفصيلياً وأيضاً طرق اللعب وتطورها والأسباب التى أدت إلى التوصل إلى كل منها وأيضاً يجب على المدرب معرفة أسس قيادة الفريق فى المباراة .

ويقع غالباً على عاتق المدرب إمداد اللاعبين نفسياً فى حالة عدم وجود أشخاص شتى ، والجوانب النفسية تعتبر مؤثرة بصورة مباشرة فى أداء اللاعب والفريق فالمدرب يستطيع بدراسة دوافع اللاعبين أن يستغلها لصالح الأداء والفريق كما يستطيع أن يعمل على تعديل هذه الدوافع إذا كانت لا تؤثر إيجابياً فى الفريق كما يستطيع أيضاً تشكيل دوافع جديدة هادفة . ويستطيع المدرب تعديل توتر اللاعبين قبل المباريات الهامة بالأساليب المتبعة فى الصد وعليه أيضاً أن يعمل على حل المشكلات النفسية التى قد تكون لديهم وهى أمثلة قليلة لبعض من كثير فى هذا الصد .

وكما يعتبر الإعداد الذهني هام وضرورى للوصول إلى أفضل إنتاجية ممكنة لأداء اللاعبين حيث يعمل على تحسين تركيز الانتباه والتفكير وسلامة الاستنتاج وكلها أمور تدخل فى إطار عمل المدرب .

ويجب أن يكون لدى المدرب الخبرة الكافية المناسبة فى اللعب وعليه أن يدرس المعلوم الأساسية التى لها صلة مباشرة بإمداد الفريق فعليه مثلاً أن يكون ملماً بأسس التخطيط للبرامج التدريبية والتحقق فى مفهوم ومضون حمل التدريب ودرجاته وجودته وعليه أن يكون ملماً .

وقد يستعين المدير الفني أو المدرب بمدرب لحراس المرمى فى المستويات السابقة جميعها ومن المفضل أن يكون الأمر كذلك فى حالة توافر امکانيات .

وتقع على عاتق المدير الفني ومن يساعده فى الجوانب الفنية مسئولية إعداد الفريق ككل فيها . فعليه أن يخطط للفريق خطة متكاملة . طبقاً لفترة تعاقدته فقد يكون تعاقدته يسمح بتخطيط طويل المدى وقد يكون متوسط المدى . وأقل تخطيط يمكن أن يخططه المدرب هو التخطيط القصير المدى والذي يمتد موسم واحد فى الظروف الطبيعية . ويكون تخطيط المدرب شاملاً للفريق كله وشاملاً لجميع الناصر الفنية الأساسية والتي تؤثر فى بنام الفريق فنياً وهى :

- الإعداد المهارى .

- الإعداد البدنى .

- الإعداد الخططى .

- الإعداد النفسى .

- الإعداد الذهني .

ويجب الإشارة إلى أن جميع الناصر الفنية الأساسية السابقة للإعداد تؤثر وتتأثر ببعضها بصورة مباشرة . ويعتمد بعضها على البعض الآخر بصورة أساسية ، كما أن أثرها كثيرة . ومتعددة ولكل فرع من فروعها له أصوله المرعية فى كل مرحلة سنية .

وكى يقوم المدرب بإعداد لاعبيه لفريقه فى الناصر السابقة عليه أن يكون حارساً لتدريب كرة القدم ، كأن يكون حارساً لكيفية قيادة الفريق فى التدريب (وحدلت التدريب اليومية) . والأسس



أفضل النتائج للفريق

مباراة رسمية	مباراة رسمية	مباراة رسمية	مباراة رسمية	مباراة رسمية	مباراة رسمية	مباراة رسمية	مباراة رسمية	مباراة رسمية	مباراة رسمية
واحد	واحد	واحد	واحد	واحد	واحد	واحد	واحد	واحد	واحد
الذهب	الذهب	الذهب	الذهب	الذهب	الذهب	الذهب	الذهب	الذهب	الذهب
مشاركه	مشاركه	مشاركه	مشاركه	مشاركه	مشاركه	مشاركه	مشاركه	مشاركه	مشاركه

مشاركه الأشخاص والذهب

مباريات اعدادية (تجريبية) لاكتساب الأنواع
المختلفة للاعداد واكتساب لمادة المباريات

- الاعداد الذهني
- الاعداد البدني
- الاعداد النفسي
- الاعداد التقني

عناصر اعداد وبناء فريق كرة القدم



إلى الأفضل في ظل وجود كثيراً من المتغيرات المحيطة والتغيرات النفسية للاعب الفريق الذي لا يكون فقط ١١ لاعباً بل هو في الحقيقة يتراوح ما بين ١٨ : ٢٤ لاعباً .

أما الجانب الطبي والمسؤول عنه الطبيب وأخصائي العلاج الطبيعي فيؤثر أيضاً تأثيراً مباشراً في نتائج الفريق . حيث يقوم الطبيب بدور حيوي في علاج اللاعبين إذا مرضوا وعلاجهم يتطلب رعاية خاصة غير تلك التي يوليها الطبيب للفرد العادي كما أنه يعمل على علاج الإصابات التي تحدث في التدريب وفي المباريات ويتابعها ويضع نظام الغذاء المناسب .

كما يعمل إخصائي العلاج الطبيعي على تأهيل اللاعبين المصابين بعد وإثناء علاجهم والعمل على عودتهم إلى الملعب بأسرع وأفضل مستوى تأهيلي وعلى الطبيب وأخصائي العلاج الطبيعي الاحتفاظ بسجلات كاملة للاعبين الفريق .

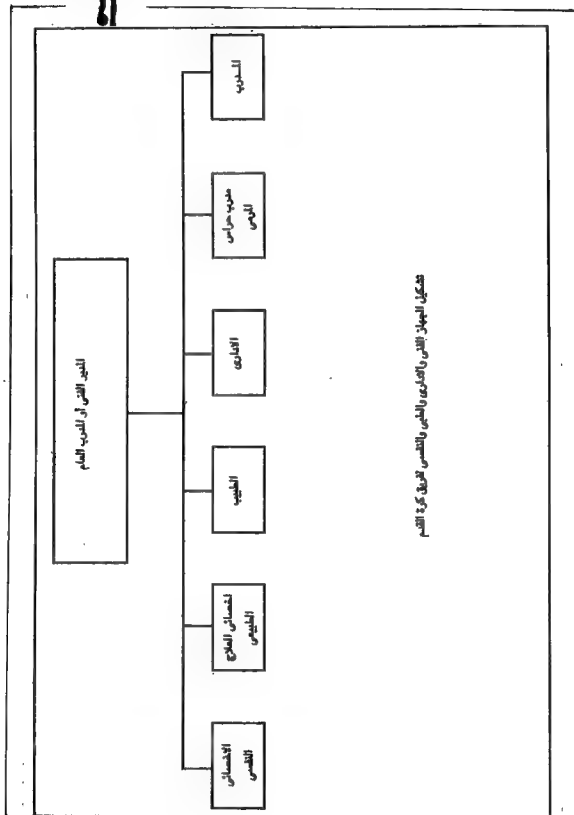
مما سبق يتضح أن عناصر إعداد وبناء فريق كرة القدم متداخلة وتكمل كل منها الأخرى بهدف التقدم بمستوى الفريق وحصوله على أفضل ترتيب . في السباق التي يلعب فيها .

وفي الفصول التالية سوف نتعرض لعناصر إعداد الفريق تفصيلاً .

وعلى المدرب أن يحتفظ بسجلات التدريب والمباريات لتقييم مستوى اللاعبين والفريق .

ويعتقد كثير من المدربين أن مسؤولية تولى مدرب مسؤولية فريق هي مهمة سهلة وهيئة التهام بمسؤولية تدريب فريق وأخطاء المهمة حق قدرها هي مهمة شاقة ومجيدة وتحتاج إلى صبر ودقة في العمل وبصيرة دائمة . فيعد وضع التخطيط العام لخطة التدريب السنوية فإنه على المدرب أن يخطط بعد ذلك اجزائها الخاصة بالفترات مثل فترة الإعداد وفترة المباريات وفترة الراحة البدنية وكل في وقته حيث يحل المدرب فترة الإعداد ويخططها طبقاً لمراحلها المختلفة التي ينبثق منها وبالتالي وحدات التدريب اليومية . ووحدات التدريب اليومية يجب أن يخططها المدرب ويراعي فيها مستوى الفريق ومستوى اللاعبين كأفراد وجماعات وهو أمر متغير من فترة لأخرى ومن أسبوع إلى آخر ومن وحدة تدريبية إلى أخرى . إذن فالتحضير اليومي والمنظم بعد التقييم الشامل لمستوى الفريق هو أمر حيوي وضروري ومعاشة الفريق من خلال التسجيل الدائم لكل الملاحظات يسهم كثيراً في التقدم بمستوى الفريق .

وعلى المدرب أن يعرف أن التقدم بمستوى الفريق يحتاج إلى فترة طويلة نسبياً من الوقت فالدرب يحاول تنظيم سلوك اللاعبين وتغييره





الفصل الثالث

الإعداد المهاري





الفصل الثالث الإعداد المهارى

المهارات الأساسية

المهارة الحركية أو المهارة الأساسية :

هى كل الحركات التى تؤدى بهدف محدد فى حدود قانون اللعبة ، وهى جوهر الانجاز خلال المباريات .

ويهدف الإعداد المهارى إلى تعلم المهارات الحركية أو الأساسية ومحاولة إتقانها وتثبيتها بفرض الوصول إلى أفضل مستوى ممكن فى كرة القدم من خلال التمرينات المختلفة التى يخططها وينفذها المدرب فى الملعب ويتميز أداء المهارات الأساسية أو الحركية الجيد بما يلى .

١ - السهولة والأنسيابية فى الأداء .

٢ - الدقة والتحكم فى الأداء .

٣ - التوافق فى أداء الحركة .

٤ - الإقتصاد فى أداء الحركة .

والمهارات الأساسية تعتبر حجر الزاوية فى الأداء خلال مباريات كرة القدم وكفائتها تعتمد إلى حد كبير على الإعداد البدنى للاعب كما يبنى عليها الإعداد الخططى .

والتدريب على المهارات الأساسية يبدأ فى مرحلة مبكرة من سن اللاعب إذ يرى البعض أن يبدأ منذ بلوغ الناضج ٧ سنوات ويستمر هذا التدريب حتى اعتزال اللاعب للعب . كما لا تغلو وحدة تدريبية طول فترة استمرار اللاعب

فى اللعب من التمرينات التى تهدف إلى تحسين مستوى المهارات الأساسية أو الحركية لدى اللاعب .

وتتقسم المهارات الأساسية فى كرة القدم إلى نوعين هما :

● المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة
وهى :

الجرى وتغيير الاتجاه - والوثب - الحذاء بالجسم - وقفه اللاعب للمنافع .

● المهارات الأساسية باستخدام الكرة وهى :

أولاً : ضرب الكرة بالقدم .

ثانياً : الجرى بالكرة .

ثالثاً : السيطرة على الكرة .

رابعاً : ضرب الكرة بالرأس .

خامساً : المراوغة .

سادساً : مهاجمة الكرة .

سابعاً : رمية التماس .

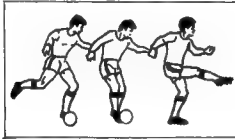
ثامناً : مهارات حارس المرمى -

أولاً : ضرب الكرة بالقدم

تعتبر ضرب الكرة بالقدم أكثر المهارات استخداماً على الإطلاق خلال مباريات كرة



حالات الانفراد بالحارس أو ركن الكرة العرضية أو ضربات الجزاء .



شكل رقم ٢

لاحظ شكل رقم (٢)

طريقة الأداء :

الاقتراب : يقترب اللاعب إلى الكرة في خط مستقيم للاتجاه الذي يراه لعبها إليه سواء كانت ثابتة على الأرض أو متحركة .

الرجل غير الضاربة : توضع قدم الرجل غير الضاربة بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها على أن يشير من القدم إلى الاتجاه الذي ستلعب إليه بحيث تبقى الركبة قليلاً وينتقل عليها مركز ثقل الجسم .

الرجل الضاربة : تخرج الرجل الضاربة للخلف من مفصل الفخذ وهي مثنية من مفصل الركبة ثم تخرج للأمام على أن يستدير من القدم الضاربة للخارج وبذلك يواجه باطن القدم الكرة ليضربها من منتصفها على أن يكون مفصل القدم مثبِتاً ثم تتابع القدم الكرة بعد ضربها .

الجذع والرأس والذراعان : يكون وضع الجذع طبيعياً أثناء الاقتراب وفي لحظة ملامسة الكرة يميل الجذع للأمام . إما الرأس فلها تثبيت لحظة ضرب الكرة وتعمل الذراعان على الاحتفاظ بإتزان الجسم . ويتابع النظر الكرة .

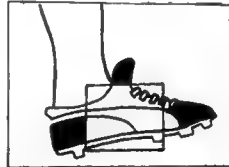
القدم . ويهدف استخدام هذه المهارة إلى أما التمرير أو التصويب أو التثبيت إلا أن استخدامها باستخدام يهدف التمرير هو الأكثر

ويمكن تقسيم ضربات الكرة بالقدم إلى عدة أنواع منها الشائع الاستخدام ومنها الغير شائعة الاستخدام فمن الضربات الشائعة ما يلي :

- ١ - ضرب الكرة بباطن القدم .
- ٢ - ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي .
- ٣ - ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي .
- ٤ - ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي .

أما الأنواع الغير شائعة الاستخدام فهي :

- ١ - ضرب الكرة بمن القدم .
- ٢ - ضرب الكرة بكعب القدم .
- ٣ - ضرب الكرة بمنال القدم .



شكل رقم (١)

- ١ - ضرب الكرة بباطن القدم :

وهي أكثر ضربات القدم استخداماً في اللعب على الإطلاق وأدقها لذلك فهي تستخدم في الحالات التالية :

- التمرير إلى المسافات القصيرة .
- التصويب الدقيق إلى المرمى كما في



الخطوات التعليمية :

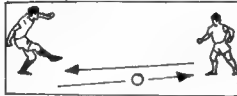
٢ - ضعف درجة شد مفصلي القدم والركبة مما ينتج عنه سير الكرة ببطء .

٣ - عدم متابعة القدم للكرة بعد ضربها مما يؤدي إلى الاقلال من دقة الضربة .

٤ - ملاسة جزء من باطنى الكرة قبل جزء آخر مما ينتج عنه سير الكرة فى خط منحرف .

تمريعات لضرب الكرة بباطن القدم :

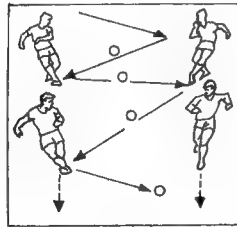
١ - كما فى شكل رقم (٤) لاعبان متواجهان يتبادلان تمرير الكرة بباطن القدم .



شكل رقم (٤)

٢ - ثلاث لاعبين فى تشكيل مثلث يمرروا الكرة فيما بينهم بباطن القدم .

٢ - كما فى شكل رقم (٥) اللاعبين (١) ، (٢) على مسافة مناسبة من بعضهما والكرة مع أحدهما ينطلق اللاعبان للأمام ويمرران الكرة إلى بعضهما .



شكل رقم (٥)

١ - أداء ضرب الكرة بباطن القدم بدون كرة .

٢ - يضرب اللاعب المتملم الكرة بباطن القدم من الثبات بالطريقة الصحيحة إلى زميله الذى يقف أمامه على بعد ٣ - ٥ ياردات .



شكل رقم ٢

٢ - يقترب اللاعب ببطء إلى الكرة ويقوم بضربها بباطن القدم بالطريقة الصحيحة إلى زميله الذى يقف على بعد من ٥ - ٨ ياردات . شكل رقم ٣ .

٤ - يدرج الزميل الكرة إلى اللاعب المتملم الذى يبعد من ٥ - ٨ ياردات منه حيث يقوم بضربها بباطن القدم بالطريقة الصحيحة ليردها إلى اللاعب الأول مرة أخرى .

٥ - يسقط اللاعب الكرة من يده ثم يقوم بضربها بباطن القدم للأمام بعد ارتدادها من الأرض مباشرة .

٦ - يقوم الزميل برمي الكرة إلى اللاعب المتملم فى مسار منحرف يقوم بضربها بباطن القدم بالطريقة الصحيحة بعد أن ترتد من الأرض مرة واحدة فقط .

٧ - الخطوة السابقة ولكن المتملم يصوب الكرة بباطن القدم قبل أن تلامس الكرة الأرض .

الأخطاء الشائعة :

١ - ضرب الكرة من أسفلها بباطن القدم مما يؤدي إلى ارتدائها .



٢ - ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي :

وجه القدم الأمام هو الجزء الممتد من سن القدم حتى مفصل القدم ويمتد إلى آخره هو الجزء المغطى برباط الحذاء . وضرب الكرة بوجه القدم يعتبر أقوى أنواع الضربات لذلك فهي تستخدم بكثرة في التصويب إلى المرمى كما قد تستخدم في التمهير الطويل .



شكل رقم (١)

طريقة الأداء :

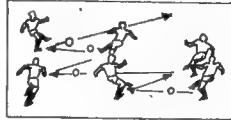
لاحظ شكل رقم (١)

الإقتراب : يقترب اللاعب في اتجاه مستقيم من الكرة ومواجهاً الهدف المطلوب توجيه الكرة إليه . ويلاحظ أن الخطوة التي تسبق الضرب مباشرة تكون أطول إلى حد ما من باقي خطوات الإقتراب حتى تتوافر لحظات السباح بمرجسة الرجل الضاربة خلفاً للتهديد للمرجسة أماماً لضرب الكرة .

الرجل غير الضاربة : توضع القدم غير الضاربة بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها على أن يشير من القدم إلى المكان المطلوب ضرب الكرة إليه وينتقل على هذه القدم مركز ثقل الجسم وتنشئ الركبة قليلاً .

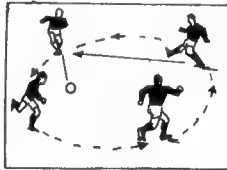
الرجل الضاربة : تخرج الخلف من مفصل الفخذ ويثنى مفصل الركبة قليلاً ، ثم تخرج للإمام من مفصل الفخذ ويقود الفخذ حركة المرجسة وخلال ذلك يفرد مفصل القدم تماماً وتشد

٣ - كما في شكل رقم (٦) ثلاثة لاعبين على مسافات مناسبة . يجري اللاعبون للأمام ويتم التمهير فيما بينهم .



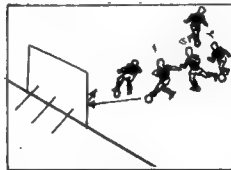
شكل رقم (٦)

٤ - كما في شكل رقم (٧) يجري اللاعبون الأربعة على محيط دائرة ويتم تمرير الكرة فيما بينهم .



شكل رقم (٧)

٥ - كما في شكل رقم (٨) يمرر اللاعب (١) الكرة إلى المكان المحدد في الحائط الخشبي ثم بعد أن ترتد الكرة يكرر اللاعب (٢) وهكذا .



شكل رقم (٨)



٣ - كما في شكل رقم (١٠) يقف اللاعب المتعلم مواجهاً زميله وعلى مسافة مناسبة حيث يقوم الزميل برمي الكرة إلى المتعلم بحيث ترتد أمامه مرتين حيث يقوم بضربها بوجه القدم الأمامي ليردها إليه مرة أخرى .

٤ - نفس الخطوة السابقة ولكن اللاعب المتعلم يجرى خطوتين في اتجاه الكرة ويضربها إلى زميله بعد أن ترتد من الأرض واحدة فقط .

٥ - الخطوة السابقة على أن تضرب الكرة وهي طائرة دون أن تلامس الأرض .

٦ - ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي وهي ثابتة على الأرض بعد الاقتراب .

٧ - الجرى في اتجاه الكرة المتدحرجة في اتجاه اللاعب وضربها بوجه القدم الأمامي .

الأخطاء الشائعة :

١ - أن يتخذ اللاعب خط اقتراب غير الخط المراد تصويب الكرة إليه .

٢ - عدم اكتمال فرد مفصل القدم تماماً أثناء أداء الضربة .

٣ - مرجحة الرجل الضاربة من الركبة فقط دون استقلال مدى المرجحة الناتجة من مفصل الفخذ .

٤ - وضع القدم غير الضاربة خلف الكرة بمسافة كبيرة .

٥ - ميل الجذع للمخلف أثناء ضرب الكرة .
تمرينات لضرب الكرة بوجه القدم الأمامي :

١ - يرمي اللاعب الكرة لنفسه وبعد أن ترتد من الأرض يضربها بوجه القدم الأمامي في اتجاه زميله .

الضربات والأربطة به ليقابل وجه القدم الأمامي منتصف الكرة على أن تتابع الرجل الكرة بعد ضربها .

الجزع والرأس والذراعان : تكون حركة الجزع طبيعية إلا أن الجزع يميل قليلاً للأمام لحظة ملامسة الكرة للقدم الضاربة . ويلاحظ أن الرأس تكون مثبتة لحظة ضرب الكرة . إما الذراعان فيتحركان بصورة طبيعية للاحتفاظ بإتزان الجسم أثناء أداء الضربة .

ملحوظة عامة : في حالة ما إذا أراد اللاعب ضرب الكرة لتأخذ مساراً منخفضاً فإن الركبة تكون فوق الكرة لحظة ملامسة القدم الضاربة للكرة . وإذا إذا أراد اللاعب ضرب الكرة لتأخذ مساراً متوسط الارتفاع أو مرتفعاً فإن الركبة تكون خلف الكرة قليلاً لحظة ملامسة القدم لها .
الخطوط التعليمية :

١ - يسقط اللاعب المتعلم الكرة من يده ويؤدي ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي إلى زميل أمامه .

٢ - يمسك اللاعب الكرة في يديه ثم يقوم برميها بارتفاع الصدر وأثناء ذلك يمرجح الرجل الضاربة للخلف لضرب الكرة وهي طائرة إلى زميل أمامه يبعد بمسافة مناسبة .



شكل رقم (١٠)



ياردات في حالة الكرات الثابتة على الأرض ويكون خط إقتراب اللاعب إلى الكرة بيل نسي مع خط الكرة والهدف المطلوب توصيل الكرة إليه .

الرجل غير الضاربة : توضع قدم الرجل غير الضاربة بجانب الكرة وإلى الخلف قليلاً بمسافة مناسبة تسمح للرجل الضاربة بضرب الكرة بحرية .

الرجل الضاربة : تترجح الرجل الضاربة للخلف من مفصل الفخذ على أن تكون مشبته من مفصل الركبة . ثم تترجح للأمام على أن يفرد ويشد مفصل القدم ويشبته ليقابل وجه القدم الداخلى الكرة . وفي هذه اللحظة تكون الرجل قد فردت تماماً وتتابع الرجل الضاربة الكرة بمد ضريباً .

الجذع والرأس والذراعان : في لحظة ضرب الكرة يتجه الكتف المقابل للرجل غير الضاربة للأمام قليلاً على أن يتجه كف الرجل الضاربة للخلف قليلاً . وتكون الرأس مشبته لحظة ضرب الكرة ويكون النظر مشبته عليها وتعمل الذراعان على الاحتفاظ بإتزان الجسم .

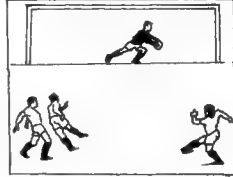
الخطوات التعليمية :

١ - يقف اللاعب المتعلم بجانب الكرة بحيث يواجه كف الرجل غير الضاربة المكان المطلوب توصيل الكرة إليه ويأخذ الوضع الصحيح دون ضربها ويكرر الأداء .

٢ - يؤدي اللاعب المتعلم التمرين السابق ولكن بعد الاقتراب ٤ - ٥ ياردات .

٣ - اللاعب المتعلم يقف على ٦ - ٧ ياردات من الكرة وفي الجانب الآخر منها يقف زميل له على مسافة ١٠ - ١٥ ياردة حيث يقترب المتعلم

٢ - يضرب اللاعب الكرة بهدف التصويب إلى نصف المرمى الخاص به .



شكل رقم (١١)

٣ - كما في شكل رقم (١١) يمرر اللاعب (١) الكرة إلى (٢) الذي يسيطر عليها ويصوبها إلى المرمى بوجه القدم الأمامى .

٢ - ضرب الكرة بوجه القدم الداخلى :



شكل (١٢)

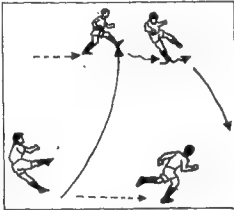
يشمل وجه القدم الداخلى المنطقة المحددة بين الأصبع الأكبر حتى بداية باطن القدم كما في شكل رقم (١٢) وتستخدم هذه الضربة في التمرينات المائية والمتوسطة الارتفاع سواء كانت مستقيمة أو ملتوية كما تستخدم في التصويب خاصة في التصويب الملتوى على المرمى في الضربات الحرة .

طريقة الأداء :

الاقتراب : يكون الاقتراب من مسافة ٥ - ٧

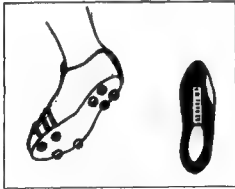


٢ - كما في شكل رقم (١٤) لاعبان يجريان للأمام ويمرران الكرة لبعضهما بمد السيطرة عليهما .



شكل (١٤)

٣ - يقف اللاعب والكرة ومعه الكرة بجانب منطقة الجزاء ويصوب الكرة إلى المرمى بوجه القدم الداخلي .



شكل (١٥)

٤ - ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي : طريقة الأداء : كما في شكل رقم (١٥) .

الاقتراب : يمكن أن يكون الاقتراب للكرة إما في خط مستقيم مع للكان المطلوب توصيل الكرة إليه أو بالانحراف للخارج قليلاً عنه . فإذا كان الهدف هو ضرب الكرة للأمام في خط مستقيم

إلى الكرة وضربها بوجه القدم الداخلي متوسطة الارتفاع إلى زميله .

٤ - نفس الخطوة السابقة على أن يحاول اللاعب أن يضرب الكرة من أسفلها لتعلو فوق رأس الزميل .

٥ - يدرج اللاعب المواجهة للزميل للكرة على الأرض حيث يقوم بضربها بوجه القدم الداخلي بعد أن يتخذ الوضع السليم .

٦ - يدرج اللاعب الكرة لنفسه ثم ينطلق خلفها لضربها بوجه القدم الداخلي إلى هدف محدد .

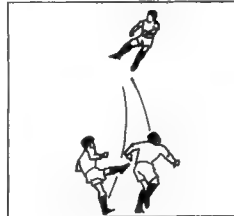
الأخطاء الشائعة :

١ - الاقتراب في خط مستقيم على الكرة والمكان المراد توصيل الكرة إليه .

٢ - وضع الرجل غير الضاربة خلف الكرة بصورة مباغ فيها .

تمرينات لضرب الكرة بوجه القدم الداخلي :

١ - كما في شكل رقم (١٣) لاعبان متواجهان يمرران الكرة لبعضهما بوجه القدم الداخلي بمد السيطرة عليها .



شكل (١٣)



زميله الذى يقف أمامه .

٢ - لاعب يسك الكرة فى يده ويستطبع فى منتصف المسافة بينه وبين اللاعب المتعلم حيث يردّها إليه اللاعب المتعلم بعد إرتدادها من الأرض .

٣ - الخطوة 'السابقة' ولكن اللاعب يرميها لرجل اللاعب المتعلم الذى يضربها مباشرة له بوجه القدم الخارجى .

٤ - ضرب الكرة بوجه القدم الخارجى والكرة ثابتة على الأرض بعد الاقتراب بعده خطوات .

٥ - ضرب الكرة بوجه القدم الخارجى وهى متدحرجة فى اتجاه اللاعب المتعلم .

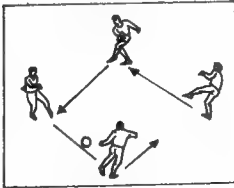
الأخطاء الشائعة :

١ - ضرب الكرة بجزء آخر غير وجه القدم الخارجى .

٢ - عدم ميل الجسم إلى الجانب فى اتجاه الرجل غير الضاربة .

تمرينات لضرب الكرة بوجه القدم الخارجى :

١ - كما فى شكل رقم (١٦) كل لاعب يحاول تمرير الكرة لزميله بوجه القدم الخارجى .



شكل رقم (١٦)

فإن الاقتراب ينحرف قليلاً عن اتجاه مسار الكرة . إما إذا كان الهدف هو ضرب الكرة لتسير ملتوية فإن الاقتراب يكون بإخفاف للخارج قليلاً عن الخط الواصل بين المكان المطلوب توصيل الكرة إليه والكرة ذاتها .

ومسافة الاقتراب تتراوح ما بين ٥ - ٧ ياردات على أن تزداد السرعة تدريجياً كلما اقترب اللاعب من الكرة على أن تكون آخر الخطوات قبل ضرب الكرة هى أوسعها .

الرجل غير الضاربة : توضع القدم غير الضاربة خلف وإلى جانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها كي تسمح للرجل الضاربة بحرية الحركة . على أن تبقى ركية الرجل الثابتة من مفصل الركبة قليلاً .

الرجل الضاربة : تخرج الرجل الضاربة من مفصل الفخذ للخلف على أن تبقى من مفصل الركبة . ثم تخرج للأمام على أن يستدير سن القدم إلى الداخل ويفرد مفصل القدم لأخذه وتتقبض العضلات المحيطة به لتثبيتته وبذلك يقابل وجه القدم الخارجى الكرة . من النصف القريب للاعب على أن تتابع الرجل الضاربة الكرة بعد ضربها .

الجنح والرأس والذراعان : قبل ضرب الكرة مباشرة يميل الجزء العلوى للجسم قليلاً للأمام وإلى الجانب فى اتجاه الرجل غير الضاربة . وتعمل الذراعان على الاحتفاظ بيازيان الجسم وتثبيت الرأس أثناء ملامسة الرجل الضاربة للكرة على أن يكون النظر مثبتاً عليها .

الخطوات التعليمية :

١ - يسقط اللاعب الكرة من يديه فى اتجاه الرجل الضاربة وللخارج قليلاً وقبل أن تلامس الكرة الأرض يضربها بوجه القدم الخارجى إلى



شكل رقم (١٨)

٢ - الجرى بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي .

١ - الجرى بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي :

وهي أسهل الطريقتين في الأداء لاتفاق الحركة مع الوضع التشريحي للجسم .

طريقة الأداء :

شكل رقم (١٩)

الرجل غير الدافعة للكرة : تضع للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة وهي مثنية من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم .

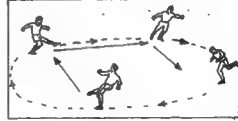
الرجل الدافعة للكرة : تتحرك من الخلف للأمام على أن يدور من القدم للداخل قليلاً حتى يمكن أن يواجه وجه القدم الخارجي الكرة مع ملاحظة ارتفاع القدم بصورة مناسبة أثناء دفع الكرة حتى لا تبتعد الكرة كثيراً على أن تستمر الرجل الدافعة في حركتها للأمام متخذة خطوات عادية .

الجلدع والذراعان والرأس : يميل الجلدع للأمام قليلاً كوضع الجرى المادي على أن تعمل الذراعان على الاحتفاظ بإتزان الجسم وتكون اليدين موجهتين للكرة لحظة ملاستها على أن ترتعما لتكشفوا للملعب كله بعد ذلك .

٢ - الجرى بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي :

ومن مميزاتها أنها تحافظ على بقاء الكرة بين قدمي

٢ - كما في شكل رقم (١٧) يجرى اللاعبون على محيط دائرة ويحاول كل لاعب تمرير الكرة إلى زميله بوجه القدم الخارجي .



شكل رقم (١٧)

ثانياً : الجرى بالكرة

يعنى الجرى بالكرة استخدام أجزاء من القدم بهدف التحكم في الكرة أثناء درجتها على الأرض والتقدم بها في اللعب .

ويجب على اللاعب أثناء الجرى بالكرة أن يوازن بين سرعة انطلاقه بالكرة ودرجة تحكمه فيها وإلا أصبح يجرى بها بسرعة كبيرة دون سيطرة عليها الأمر الذي لا يمكنه من توجيهها طبقاً لما يريد مما يسهل على المنافسين إقتناصها .

وبالرغم من أن كرة القدم الحديثة ترمى إلى سرعة الأداء وتفضيل التمرير السريع المباشر عن الجرى بالكرة لمسافات إلا أن استخدام الكرة بالكرة ما زال لا غنى عنه في مواقف كثيرة من المباريات . فمثلاً قد يكون غير متوافر للاعب إمكانية التمرير إلى زميل أو التصويب وهنا يكون من المعتمد عليه التحرك بها حتى تتاح له فرصة التمرير أو التصويب . كما قد يلجأ اللاعب إلى الجرى بالكرة لجذب منافس مدافع إليه فيستطيع بذلك التمرير إلى زميل بحرية أكثر .

أنواع الجرى بالكرة :

١ - الجرى بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي .



اللاعب فيسهل التحجير عليها بكتلا القدمين .



شكل رقم (١٩)

طريقة الأداء :

شكل رقم (١٩)

الرجل غير الدافعة للكرة : توضع قدم الرجل غير الدافعة للكرة للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة منتبهة من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم .

الرجل الدافعة للكرة : تتحرك الرجل الدافعة للكرة من الخلف للأمام على أن يدور سن القدم للخارج قليلاً حتى يسمح بوجه القدم الداخلى بمواجهة الكرة على أن يلاحظ أن هذه الرجل وخاصة القدم تكون مرشحة للإرهاق المناسب أثناء دفع الكرة للأمام ليكون دفعا بقوة مناسبة فلا تعتمد كثيراً من اللاعب . ثم تتابع الرجل الدافعة الكرة متخذة خطوة جري طبيعية .

الجذع والذراعان والرأس : يميل الجذع للأمام قليلاً كوضع الجرى العادى على أن تعمل الذراعان على الاحتفاظ بإتزان الجسم وتكون اليدين موجبتين للكرة لحظة ملاستها على أن ترتفعا لتلاحظ الملعب كله بعد ذلك .

الخطوات التعليمية للجرى بالكرة :

والخطوات التعليمية تستخدم لنوعى الجرى بالكرة .

١ - توضع الكرة أمام اللاعب ويتخذ الوضع الصحيح للجرى بالكرة .

٢ - يتخذ اللاعب الوضع الصحيح للجرى بالكرة ثم يمشى بها للأمام برجل واحدة .

٣ - الجرى بالكرة ببطء بقدم واحدة .

٤ - الجرى بالكرة باستخدام القدمين بالتبادل .

٥ - الجرى بالكرة للأمام بسرعة أكبر من الخطوة السابقة مع دفع الكرة بقدم واحدة .

٦ - الجرى بالكرة للأمام بسرعة مع استخدام القدمين فى دفع الكرة .

٧ - الجرى بالكرة للأمام بسرعة مناسبة مع استخدام الجرى المتعرج .

الأخطاء الشائعة أثناء الجرى بالكرة :

١ - ضرب الكرة بقوة زائدة يؤدي إلى ابتعادها كثيراً عن اللاعب .

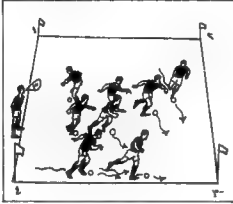
٢ - النظر بصورة دائمة إلى الكرة أثناء الجرى بها مما يؤدي إلى عدم استطاعة اللاعب ملاحظة ما يدور حوله فى الملعب .

٣ - ميل الجذع للخلف وتصلبه أثناء الجرى بالكرة .

تمارين للتدريب على الجرى بالكرة :

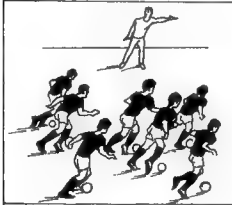


شكل رقم (٢٠)



شكل رقم (٢٠)

٦ - كما في شكل رقم (٢٤) في مساحة محدودة يجرى اللاعبون بالكرة في اتجاه ركن الملعب الذي ينادى عليه المدرب .



شكل رقم (٢٤)

٧ - كما في شكل رقم (٢٥) يجرى اللاعبون طبقاً للاتجاه الذي يشير إليه المدرب .

ثالثاً : السيطرة على الكرة

السيطرة على الكرة تعنى امتلاكها للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسباً يقتضى الموقف . وتتطلب السيطرة توقيتاً دقيقاً وحساسية بالغة من اجزاء الجسم التي تقوم بالأداء .

١ - كما في شكل رقم (٢٠) يجرى اللاعب بالكرة لينور حول العلم ويعود ليسلم زميله الكرة ليكرر الأداء . وهكذا .

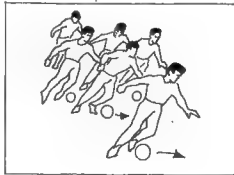
٢ - قطار من اللاعبين يقفون أمام اعلام المسافة بين كل علم والآخر ٢-٣ ياردة يجرى اللاعب الأول بالكرة حول الأعلام ويعود ليسلم زميله الثاني له الذي يكرر الأداء .

٣ - عدد من اللاعبين على محيط دائرة ويح كمل منهم كرة . عند سماع إشارة المدرب يجرى كل لاعب بالكرة على المحيط في اتجاه واحد .



شكل رقم (٢٢)

٤ - كما في شكل رقم (٢٢) عدد من اللاعبين يجرىون بالكرة داخل مساحة محددة على أن ينادى كل منهم الآخر



شكل رقم (٢٣)

٥ - كما في شكل رقم (٢٣) اللاعبون يجرىون بالكرة كما يتحرك اللاعب النليل بالكرة يميناً ويساراً .



أنواع السيطرة على الكرة :

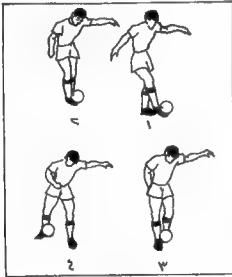
- ١ - استلام الكرة أثناء دحرجتها على الأرض .
- ٢ - كتم الكرة بعد أن ترتطم بالأرض .
- ٣ - امتصاص قوة الكرة وهي آتية للاعب في الهواء .

١ - استلام الكرة أثناء دحرجتها على الأرض :

أ - استلام الكرة بيضن القدم .

طريقة الأداء :

كما في شكل رقم (٢٧) .

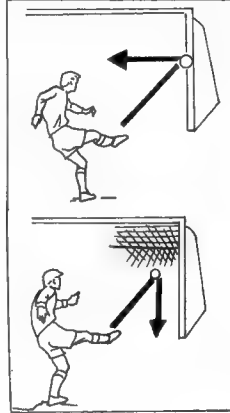


شكل رقم (٢٧)

الاقتراب : يقرب اللاعب إلى الكرة وهو مواجه لها إلا أن كفه الأيسر يكون متقدماً في اتجاه الكرة قليلاً عن الكتف الأيمن في حالة استلام الكرة بالرجل اليمنى والعكس صحيح .

الرجل غير المستعملة للكرة : توضع القدم غير المستعملة على الأرض على أن يشير سن القدم إلى الاتجاه الذي تأتي منه الكرة على أن يثنى الركبة قليلاً وينتقل على هذه القدم مركز ثقل الجسم .

إن طابع كرة القدم الحديثة هو السرعة في الأداء إلا أن كثيراً من المواقف في كرة القدم تتطلب السيطرة عليها حتى يكون التصرف أدق وأسلم . فاللاعب السريع دون مراعاة للدقة يؤدي إلى فقدان الكرة مما يتطلب جهداً كبيراً لإعادة استلامها مرة أخرى .



شكل رقم (٢٨)

ويجب أن نوضح للناشئين عند تعلم هذه المهارة أنه كلما استطاع جزء الجسم المسيطر الإرتعاش في الوقت المناسب لامتصاص قوة الكرة كلما أصبحت السيطرة ومثال ذلك كما في شكل رقم (٢٨) أن التصويب المرتد من القائم تكون فيه الكرة سريعة إما التصويب في الشبكة فإن الكرة لا ترتد فالقائم جسم صلب يرد الكرة قوية أما الشبكة فهي تمتص قوة الكرة .



مواجه للمكان الذي تأتي منه الكرة .

الرجل غير المستلمة : توضع القدم غير المستلمة للكرة على الأرض بحيث يشير سن القدم إلى الاتجاه الذي تأتي منه الكرة ، على أن تأتي من الركبة قليلاً وينتقل عليها مركز ثقل الجسم .

الرجل المستلمة : تأتي الرجل من مفصل الفخذ والركبة ، كما يستدير سن القدم للداخل قليلاً ليتصل وجه القدم الخارجي للكرة بحيث يواجهها للجانب على أن يكون مفصل القدم مرتفعاً لامتناس قوة اندفاع الكرة .

الجذع والذراعان والرأس : يميل الجذع قليلاً في اتجاه الرجل غير المستلمة ثم يميل في اتجاه الرجل المستلمة وتعمل الذراعان على الاحتفاظ بإتزان الجسم وتكون الرأس مثبتة على أن يكون النظر على الكرة .

الخطوات التعليمية لاستلام الكرة بوجه القدم الخارجي :

١ - يؤدي اللاعب المتعلم حركة استلام الكرة بشكل صحيح بدون كرة .

٢ - يدرج لاعب الكرة ببطء للاعب المتعلم الذي يقوم باستلامها بوجه القدم الخارجي .

٣ - الخطوات السابقة ولكن اللاعب يدرج الكرة للاعب المتعلم بسرعة أكبر .

الأخطاء الشائعة :

١ - تصلب القدم المستلمة مما يؤدي إلى ابتعاد الكرة عن سيطرة اللاعب .

٢ - تحرك الرجل المستلمة مبكراً أو متأخراً عن اللحظة المناسبة لمقابلة الكرة .

٣ - كتم الكرة

ويتم فيها السيطرة على الكرة العالية بواسطة

الرجل المستلمة : تدور الرجل للمستلمة للخارج من مفصل الفخذ وتأتي من الركبة وتتقدم في الاتجاه الذي تأتي منه الكرة ليواجه باطن القدم مسار الكرة وفي لحظة ملاسة الكرة لباطن القدم تسحب لامتصاص قوة الكرة وإيقافها مع ملاحظة أن يكون مفصل القدم مرتفعاً والقدم مرتفعة على الأرض قليلاً .

الجذع والرأس والذراعان : يميل الجذع للأمام قليلاً أثناء أداء الاستلام على أن تعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم وتثبيت الرأس أثناء ملاسة الكرة للقدم ويركز النظر على الكرة .

الخطوات التعليمية :

١ - يؤدي اللاعب حركة استلام الكرة بباطن القدم بدون كرة .

٢ - لاعب معه الكرة يدرج الكرة للاعب المتعلم ببطء حيث يقوم باستلامها بباطن القدم وهو واقف في مكانه .

٣ - الخطوات السابقة ولكن تدرج الكرة بسرعة .

٤ - يدرج لاعب الكرة للاعب المتعلم الذي يجرى إلى الكرة ويستلمها .

الأخطاء الشائعة :

١ - تصلب مفصل القدم لحظة ملاسة الكرة لباطن القدم .

٢ - سحب القدم المستلمة مبكراً أو متأخراً عن لحظة لمسها للكرة .

ب - استلام الكرة بوجه القدم الخارجي :

طريقة الأداء :

الاقتراب : يقترب اللاعب إلى الكرة وهو



باطنها الكرة المرتدة من الأرض لامتصاص قوتها
لترتد إلى الأرض مرة أخرى .

الجلدع والذراعان والرأس : يميل الجلدع في
اتجاه الرجل غير الكاتفة وتعمل الذراعان على حفظ
اتزان الجسم وتكون الرأس مثبتة ويكون النظر
مركزاً على الكرة .

الخطوات التعليمية :

١ - يؤدي اللاعب حركة كتم الكرة بباطن
القدم بشكلها الصحيح بدون كرة .

٢ - يتخذ اللاعب المتعلم وضع كتم الكرة
بباطن القدم ويقوم لاعب يرمى الكرة إليه وهو
في هذا الوضع ليكتسبها .

٣ - يرمى اللاعب المتعلم الكرة بإرتفاع مستوى
الرأس ليكتسبها .

الأخطاء الشائعة :

١ - عدم ثقل ثقل الجسم على الرجل الثابتة
في الوقت المناسب .

٢ - تصالب مفصل القدم .

٣ - فشل اللاعب في توجيه باطن القدم
للكرة .

٤ - وضع القدم الثابتة مبدياً جداً وخلف
المكان المتوقع سقوط الكرة فيه .

ب - كتم الكرة بأسفل القدم :

طريقة الأداء :

كما في شكل رقم (٣٠) .

الاقتراب : يقترب اللاعب إلى المكان المتوقع
سقوط الكرة فيه بالجرى بحيث يتخذ موضعه خلف
الكرة .

جزء من الجسم بعد أن ترتطم الكرة بالأرض .
وتكتم الكرة بثلاث أجزاء رئيسية هي :

أ - كتم الكرة بباطن القدم .

ب - كتم الكرة بأسفل القدم .

ج - كتم الكرة بوجه القدم الخارجى .

أ - كتم الكرة بباطن القدم :

طريقة الأداء :

كما في شكل رقم (٢٩) .



شكل رقم (٢٩)

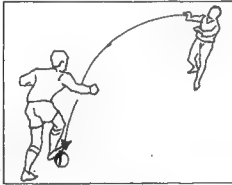
الاقتراب : إذا كانت الكرة أنية من أمام
اللاعب فعليه أن يقترب بعده خطوات إلى المكان
المتوقع سقوط الكرة فيه بحيث يواجه كتف الرجل
غير الكاتفة اتجاه اقتراب الكرة . إما إذا كانت الكرة
أنية من جانب اللاعب فإن اقتراب اللاعب يكون
من خلال عدة خطوات جانبية للوصول إلى المكان
المتوقع سقوط الكرة فيه .

الرجل غير الكاتفة : توضع القدم على مسافة
مناسبة وإلى الإمام من المكان المتوقع أن تسقط فيه
الكرة على أن تتنى من الركبة قليلاً ويشير سن
القدم إلى المكان الذى ستكتم في اتجاهه الكرة .
وينتقل على هذه القدم ثقل الجسم .

الرجل الكاتفة : ترفع الرجل الكاتفة للخلف
منشبة من الركبة والنخذ على أن يستدير سن
القدم للخارج قليلاً على أن يكون القدم مع الساق
زاوية قائمة ثم ترجح بعد ذلك القدم للأمام ليقابل



شكل رقم (٢١)



شكل رقم (٢٢)

٥ - كما في شكل رقم (٢٢) يرمى لاعب الكرة للاعب المتعلم في مسار منحني بحيث تسقط امامه فيقوم اللاعب المتعلم بكتمتها .

٦ - التمرين السابق ولكن المسافة بين اللاعب الراسي واللاعب المتعلم تزداد .

الاصطفاء الشائعة :

١ - عدم تمكن اللاعب من ثقل ثقل جسمه على الرجل الثابتة خلال ملاسة أسفل القدم للكرة .

٢ - عدم مقدرة اللاعب على عمل زاوية مناسبة بين أسفل القدم والأرض .



شكل رقم (٢٣)

الرجل الكافة : توضع القدم على الأرض جانباً وإلى الخلف قليلاً من المكان المتوقع سقوط الكرة فيه والركبة مثنية قليلاً على أن ينتقل على هذه القدم ثقل الجسم .

الرجل غير الكافة : ترفع الرجل لأعلى قليلاً مثنية من مفصل الركبة والعضد كما ينشئ مفصل القدم وهو مرتفع بحيث يكون على الأرض زاوية مناسبة تساعد على إرتداد الكرة إلى الأرض مرة أخرى بعد الارتطام بها .

الجلدع والذراعيان والرأس : أثناء اداء حركة الكتم يميل الجلدع للأمام قليلاً وتعمل الذراعيان على حفظ اتزان الجسم وتكون الرأس مثبتة والنظر مركزاً على الكرة .

الخطوات التعليمية :

- ١ - يؤدي اللاعب الحركة بدون كرة .
- ٢ - يسقط اللاعب الكرة من يده امامه مباشرة ثم يكتمتها بأسفل القدم .
- ٣ - نفس الخطوة السابقة ولكن اللاعب يسقط الكرة من ارتفاع صدره .
- ٤ - كما في شكل رقم (٢١) اللاعب يرمى الكرة أعلى من الرأس ثم يقوم بكتمتها .

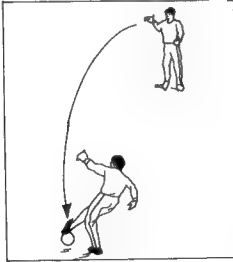


الخطوات التعليمية :

- ١ - يؤدى اللاعب المتعلم المهارة بدون كرة بشكلها الصحيح .
- ٢ - اللاعب المتعلم . يمسك الكرة فى يده ثم يسقطها امامه مباشرة ثم يؤدى المهارة .
- ٣ - نفس الخطوة السابقة ولكن اللاعب يسقط الكرة من إرتفاع الصدر ويقوم بأداء المهارة .
- ٤ - نفس الخطوة السابقة ولكن اللاعب يرمى الكرة لأعلى ثم يقوم بكتم الكرة .
- ٥ - كما فى شكل رقم (٢٤) لاعب يرمى الكرة للاعب المتعلم الذى يقوم بكتم الكرة بوجه القدم الخارجى .

الاعطاء الشاملة :

عدم استطاعة اللاعب إدارة مفصل القدم بالصورة التى تؤدى إلى مواجهة وجه القدم الخارجى للكرة .



شكل رقم (٢٤)

٣ - إمتصاص الكرة :

ويتم فيها السيطرة على الكرة العالية فى

ج - كتم الكرة بوجه القدم الخارجى :

طريقة الاداء :

كما فى شكل رقم (٢٣) .

الاقتراب : يقرب اللاعب إلى المكان المتوقع سقوط الكرة فيه بالجرى بعده خطوات تتناسب وسرعة الكرة .



شكل رقم (٢٣)

الرجل غير الكاتمة للكرة : توضع إلى الجانب والخلف قليلاً من المكان المتوقع سقوط الكرة فيه حتى تسمح للرجل الكاتمة بأداء حركتها بسهولة . ويلاحظ أن ركلة هذه الرجل تكون منثنية من الركبة .

الرجل الكاتمة للكرة : تخرج غير الجسم وأمامه فى اتجاه الرجل غير الكاتمة ثم تخرج مرة أخرى للخارج وهى منثنية من الركبة وفى هذه الأثناء يفرّد مفصل القدم ويواجه وجه القدم الخارجى الكرة مرتفعاً بعد إسقاطها بالأرض ليتس قوتها ويوجهها مرة أخرى إلى الأرض وإلى الجانب .

الجنذع والذراعان والرأس : يميل الجنذع للخلف قليلاً قبل ملامسة الرجل الكاتمة للكرة ثم بعد ذلك وأثناء ملامستها يميل الجنذع للأمام قليلاً وتبقى الذراعان بالقرب من الجسم للاحتفاظ بإتزانته وتثبت الرأس على أن يتابع النظر الكرة .



يوجه القدم تنخفض القدم لأسفل لامتصاص
- إنفعاها وتقل سرعتها بالتدرج لوضعها على
الأرض أمام اللاعب .

الجذع والذراعان والرأس : أثناء رفع
الرجل الممتصة للكرة يميل الجزء العلوي من الجسم
للأمام قليلاً ، كما تعمل الذراعان على حفظ اتزان
الجسم وتثبيت الرأس ويتركز النظر على الكرة .
الخطوات التعليمية :

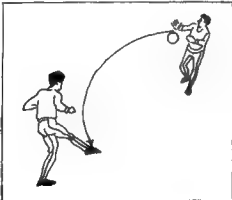
١ - يؤدي اللاعب المهارة بشكلها الصحيح
بدون كرة .

٢ - يسقط اللاعب الكرة أمام صدره ويسقطها
أمامه مباشرة ليمتصها بوجه القدم الأمامي .

٣ - كما في شكل رقم (٣٦) اللاعب يرمي
الكرة لأعلى فوق الرأس ثم يقوم بامتصاصها .



شكل رقم (٣٦)



شكل رقم (٣٧)

الهواء مباشرة بواسطة جزء من الجسم ، وتمتص
الكرة بأربعة أجزاء رئيسية هي :

أ - إمتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي .

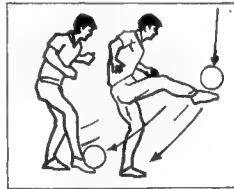
ب- إمتصاص الكرة بباطن القدم .

ج- إمتصاص الكرة بالخصخ .

د - إمتصاص الكرة بالصدر .

هـ - إمتصاص الكرة بالرأس .

أ - إمتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي :



شكل رقم (٣٥)

طريقة الأداء :

كما في الشكل رقم (٣٥) .

الاعتراوب : يقرب اللاعب بالجري إلى المكان
المتوقع سقوط الكرة فيه .

الرجل غير الممتصة للكرة : يتركز عليها
اللاعب بحيث ينتقل عليها مركز ثقل جسمه
ويكون الارتكاز على مشط القدم على أن تنتهي من
الركبة .

الرجل الممتصة للكرة : ترفع لأعلى وذلك
بثنى مفصل الفخذ كما ينتش الركبة ويفرد مفصل
القدم بحيث يواجه وجه القدم الأمامي مسار الكرة
وهو مرتج - وفي اللحظة التي تسبق ملامسة الكرة



طريقة الأداء :

كما في شكل رقم (٢٩) .

الاقتراب : يكون الاقتراب بالجري إلى خط اقتراب الكرة .

الرجل غير المتمتصة للكرة : تنثنى من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم ويكون الارتكاز على مشط القدم .

الرجل المتمتصة للكرة : ترفع للجانب وهي منثنية من الركبة بحيث يستدير سن القدم للخارج ليواجه باطن القدم مسار الكرة وهو مرتفع لإمتصاص قوة إنفعاها على أن تتراجع القدم للخلف قليلاً لحظة ملاستها مما يساعد على امتصاص قوتها أيضاً .

الجذع والذراعان والرأس : يكون وضع الجذع طبيعياً وتعمل الذراعان على حفظ إتران الجسم وتثبت الرأس لحظة ملاسة الكرة مع تركيز النظر عليها .

الخطوات التعليمية :

١ - يؤدي اللاعب الحركة بدون كرة بالصورة الصحيحة .

٢ - يرمى لاعب الكرة للاعب المتمتع في مسار منحني إلى جانبه من مسافة قصيرة .

٣ - الخطوة السابقة مع زيادة المسافة .

الخطاء الشائعة :

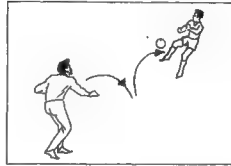
١ - ملاسة الكرة لوجه القدم الخارجى أو كعب القدم من الداخل بدلاً من باطن القدم .

٢ - التوقيت غير السليم لتراجع القدم المتمتصة للخلف حيث تتراجع مبكراً أو متأخراً .

ج - إمتصاص الكرة بالفضخ :

٤ - كما في شكل رقم (٢٧) يرمى اللاعب الكرة إلى اللاعب المتمتع الذى يمتص الكرة مباشرة .

٥ - كما في شكل رقم (٢٨) يرمى اللاعب الكرة للاعب المتمتع في منتصف المسافة بينهما حيث يقترب المتمتع بسرعة إلى مكان سقوط الكرة ويمتصها .



شكل رقم (٢٨)

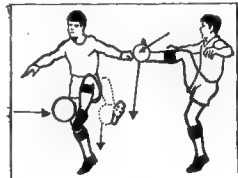
الخطاء الشائعة :

١ - فرد الرجل التي ستمتص الكرة متأخراً أو قبل الوقت المناسب .

٢ - ملاسة القدم للكرة وهي متصلة .

٣ - عدم تراجع الرجل المتمتع للكرة بالسرعة المناسبة في لحظة امتصاصها .

ب - إمتصاص الكرة بباطن القدم :



شكل رقم (٢٩)



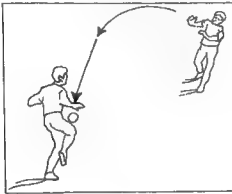
ليمتصها بالفخذ .

٣ - يسقط اللاعب الكرة من فوق رأسه ليمتصها بالفخذ .

٤ - يرمى اللاعب الكرة لأعلى فوق رأسه ليمتصها بالفخذ .

٥ - كما في شكل رقم (٤١) لاعب يرمى الكرة للاعب المتعلم من مسافة مناسبة في خط منحني ليمتصها بالفخذ .

٦ - الخطوة السابقة مع زيادة المسافة .



شكل رقم (٤١)

الخطوات الشائعة :

١ - الاقتراب غير السليم للكرة .

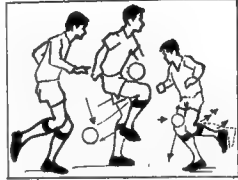
٢ - إرتطام الكرة بالرأس .

٣ - ملامسة الكرة بأحد جانبي الفخذ .

٤ - إمتصاص الكرة بالصدر :



شكل رقم (٤٢)



شكل رقم (٤٠)

طريقة الأداء :

كما في شكل رقم (٤٠) .

الاقتراب : يتجه اللاعب إلى خط سير الكرة ليواجهها .

الرجل غير الممتصة للكرة : ينقل اللاعب ثقل جسمه على الرجل غير الممتصة للكرة والتي تكون منثنية من الركبة .

الرجل الممتصة للكرة : ترتفع ركبتيها لأعلى بحيث يكون الفخذ زاوية مع الأرض وتكون عضلات الفخذ الأمامية مرتخية بقدر المستطاع ، وفي لحظة ملامسة الكرة للفخذ ينخفض لأسفل بسرعة تتناسب مع سرعتها لامتصاص قوتها لتسقط على الأرض أمام اللاعب .

الجذع والذراعان - والرأس : يتخذ الجذع وضعه الطبيعي وتميل الرأس للأمام قليلاً وتعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم والنظر يكون مركز على الكرة .

الخطوات التعليمية :

١ - يؤدي اللاعب الحركة الصحيحة بدون كرة .

٢ - يسقط اللاعب الكرة أمام صدره من يديه



إمتصاص الكرة بالصدر .

- ٢ - يرمى اللاعب الكرة فوق رأسه لمسافة مترين ليمتص الكرة بصدريه حينما تسقط .
- ٥ - يرمى لاعب الكرة في اتجاه صدر اللاعب المتعلم في مسار قوس ليمتص الكرة بالصدر .
- ٦ - الخطوة السابقة على أن تزداد المسافة .

الأخطاء الشائعة :

- ١ - ضم الذراعان على الصدر أثناء امتصاص الكرة .
- ٢ - تصلب عضلات الصدر والرقبة أثناء إمتصاص الكرة .

تمارين السيطرة على الكرة :

فيما يلي مجموعة من التمارين تصلح لأستخدامها في جميع أنواع السيطرة على الكرة سواء كانت للاستلام أو للكم أو الامتصاص لجميع أجزاء الجسم .

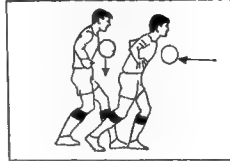
- ١ - كما في شكل رقم (٤٥) ٤ لاعبين يقفون في زوايا مربع وطول ضلع المربع .



شكل رقم (٤٥)

- ٢ - كما في شكل رقم (٤٥) ٤ لاعبين يقفون في قطار وأمامهم اللاعب (١) معه الكرة والمسافة بين (١) ، (٢) ١٠ ياردات .

يبدأ التمرين بأن يرمى أو يدحرج اللاعب (١) الكرة للاعب (٢) الذي يسيطر عليها ويمررها إلى (١) مرة أخرى ثم يرجع (٢) ليقتب خلف اللاعب (٥) ثم يكرز (١) الأداء مع (٢) وهكذا .



شكل رقم (٤٢)

طريقة الأداء :

كما في شكل رقم (٤٢) (٤٣) .

الانقباض : يقترب اللاعب في اتجاه خط سير الكرة على أن يقطع صدره خط سير الكرة .
إذا أنت اللاعب في قوس ٤٢
إذا أنت اللاعب مستقيمة ٤٣

الرجلان : تتباعد الساقان عن بعضهما بالمسافة المناسبة وقد تكون هناك ساق متقدمة عن الأخرى على أن تنتشي الركبتان ويتوزع ثقل الجسم عليهما .

الجنوع : يميل الجنوع للخلف قليلاً إذا كانت الكرة أتية للاعب عالية شكل رقم (٤٢) ويكون الجنوع في وضعه الطبيعي إذا أنت الكرة مستقيمة شكل رقم (٤٣) وفي لحظة ملاسة الكرة للصدر فإن عضلاته تكون مرتخية تماماً .

الذراعان والرأس : تعمل الذراعان على حفظ إتزان الجسم والنظر يكون مركزاً على الكرة .

الخطوات التعليمية :

- ١ - يؤدي اللاعب الحركة الصحيحة بدون كرة .

- ٢ - يمسك اللاعب المتعلم بالكرة في يديه ويقوم برميها إلى صدره مباشرة ليؤدي حركة



لذلك فלב الكرة بالرأس بهدف التمرين أو التصويب على المرمى أو تشتيت الكرات العالية أمام المرمى بواسطة المنافعين تعتبر كلها متطلبات مهارة ضرورية خلال المباراة .



شكل رقم (٤٨)

طريقة الأداء :

كما في شكل رقم (٤٨) .

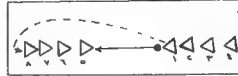
يقترب اللاعب بعدة خطوات للمكان الذي سوف يقوم فيه بالإرتقاء ليرتفع جسمه عن الأرض عالياً ، ويدفع مشط قدم الإرتقاء الأرض ليرتفع جسم اللاعب لأعلى ويندفع الجزء العلوي من الجسم إلى الخلف على أن تقود الرأس هنا الاندفاع ، ثم تندفع الرأس مرة أخرى للأمام لتقابل جبهة الرأس الكرة في منتصفها واليدين مفتوحتان والذراعان مفلقتان والرقبة مشدودة على أن تعمل الذراعان على الاحتفاظ بإتزان الجسم وعند المهبوط تنق الركبة لامتصاص الصدمة . الناتجة من إرتطام الساقين بالأرض .



شكل رقم (٤٩)

الخطوات التعليمية لضرب الكرة بالرأس :

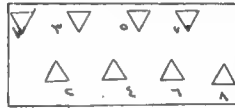
١ - كما في شكل رقم (٤٩) يضع اللاعب



شكل رقم (٤٦)

٢ - كما في شكل رقم (٤٦) قطاران متواجهان من اللاعبين المسافة بينهما ١٠ ياردات ، وكل قطار يتكون من ٤ لاعبين . والكرة مع اللاعب (١) .

يبدأ التمرين بأن يرمى أو يدحرج اللاعب (١) الكرة للاعب (٥) الذي يسيطر عليها ثم بعد ذلك يجري اللاعب (١) ليقتف خلف اللاعب (٨) ثم يرمى أو يدحرج اللاعب (٥) الكرة للاعب (٢) وهكذا .



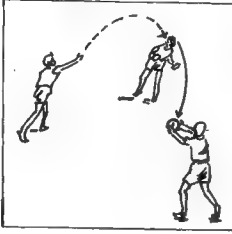
شكل رقم (٤٧)

٤ - كما في شكل رقم (٤٧) صفان متواجهان من اللاعبين يتكون كل صف من ٤ لاعبي والمسافة بين الصفين ١٠ ياردات والمسافة بين كل لاعب والآخر بجانبه ٥ ياردات ويلاحظ أن اللاعب (٢) يقف أمام منتصف المسافة بين اللاعبين (٣) ، (١) .

يبدأ التمرين بأن يرمى أو يدحرج (١) الكرة إلى (٢) الذي يسيطر عليها ثم يقوم بدوره يرمى أو دحرجة الكرة إلى ٣ وهكذا .

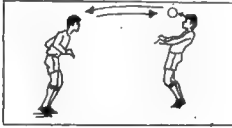
رابعاً : ضرب الكرة بالرأس

الكرة لا تكون على الأرض طوال زمن المباراة بل تلعب في الهواء في فترات كثيرة منها



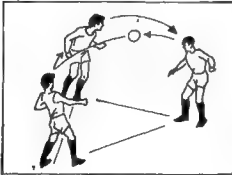
شكل رقم (٥٢)

٢ - كما في شكل رقم (٥٢) اللاعب (١) يرمى الكرة إلى (٢) الذي يضربها برأسه إلى (٣) وهكذا .



شكل رقم (٥٣)

٢ - كما في شكل رقم (٥٣) لاعبان يضربان الكرة بالرأس لبعضهما .



شكل رقم (٥٤)

٤ - كما في شكل رقم (٥٤) ثلاث لاعبين يلعبون الكرة بالرأس معاً .

الكرة على الجبهة في مكان ضرب الكرة الصحيح . ثم يضربها وهي في يديه عدة مرات .



شكل رقم (٥٠)

٢ - كما في شكل رقم (٥٠) يؤدي اللاعب حركة ضرب الكرة بالرأس بالشكل الصحيح بدون كرة .

٣ - يقوم زميل يرمى الكرة للاعب لضرب الكرة بالرأس من الثبات .

٤ - يقوم زميل يرمى الكرة للاعب بضرب الكرة بالرأس من الحركة .

٥ - التمرين السابقة ولكن تزداد مسافة الاقتراب وقوة ضرب الكرة بالرأس .
الأخطاء الشائعة :

١ - اخلاق المينين أثناء ملامسة الكرة للجبهة .

٢ - ضرب الكرة بمنطقة أعلى الرأس .

تمرينات ضرب الكرة بالرأس :

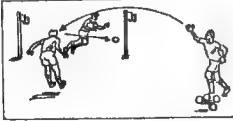


شكل رقم (٥١)

١ - كما في شكل رقم (٥١) يرمى اللاعب

(١) الكرة إلى (٢) ليضربها بالرأس ويجلس ثم

إلى (٣) ثم إلى (٤) وهكذا .



شكل رقم (٨٨)

٨ - كما في شكل رقم (٨٨) اللاعب (١) يرمى الكرة للاعب (٢) الذي يصوب إلى المرمى بالرأس .

خامساً : المراوغة

المراوغة هي حركات التمويه والتغديع بالكرة التي يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من مدافع يضغط عليه . والمراوغة ضرورية في بعض المواقف في لعبة كرة القدم .

ولنجاح المراوغة لابد من أن تتم بالمفاجأة والتوقيت السليم والسيطرة تماماً على الكرة ورشاقة وسرعة اللاعب تلعبان دوراً هاماً في نجاح المراوغة .

والمغالاة في المراوغة دون مبرر يؤدي إلى فقد الكرة واضاعة جهد الفريق بالإضافة إلى التأثير النفسي السلبي على الزملاء . وفي نفس الوقت يجب على المدرب أن لا يكتف مهارة المراوغة لدى لاعبيه فكثيراً من الأحيان تكون هي الطريق إلى نصر الفريق .

أنواع المراوغة :

بالرغم من أن طرق وأساليب المراوغة قد تكون وليده الموقف ذاته إلا أن بالخبرة وجد أن هناك أنواع للمراوغة يمكن تعليمها للاعبين وهذه الأنواع هي :

١ - المراوغة بدفع الكرة إلى الأمام من جانب



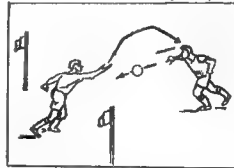
شكل رقم (٨٩)

٥ - كما في شكل رقم (٨٩) عدد من اللاعبين في دائرة . ينادي اللاعب على اسم اللاعب الذي سيفرض إليه الكرة بالرأس .



شكل رقم (٨٦)

٦ - كما في شكل رقم (٨٦) لاعب يجري إلى الخلف يرمى الكرة للاعب يتقدم إلى الأمام ليضربها بالرأس .



شكل رقم (٨٧)

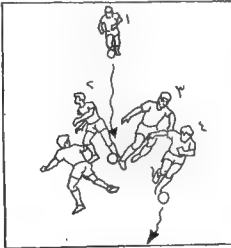
٧ - كما في شكل رقم (٨٧) الحارس يرمى الكرة للاعب الذي يصوبها إلى المرمى :



تتراوح ما بين ٢ إلى ٣ يارفات يميل اللاعب إلى أحد الجانبين على أن ينتقل ثقل جسمه على قدم هذا الجانب ثم يدفع الكرة بوجه القدم الداخلى أو باطن القدم للأمام وإلى جانب المدافع فى اتجاه الرجل الذى انتقل عليها مركز ثقل جسمه .

الخطوات التعليمية :

- ١ - يؤدى اللاعب المتعلم المراوغة بشكلها الصحيح بدون كرة .
- ٢ - يجرى اللاعب المتعلم بالكرة فى اتجاه قائم ويؤدى المراوغة .
- ٣ - اللاعب المتعلم يؤدى الحركة على مدافع سليمى .
- ٤ - اللاعب المتعلم يؤدى الحركة على مدافع ايجابى .



شكل رقم (٦٠)

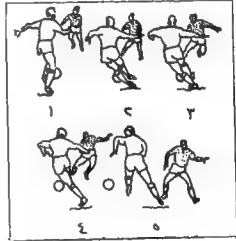
- ٢ - المراوغة بالتمويه إلى جانب والمرور من الجانب الآخر .
- طريقة الأداء :
- شكل رقم (٦٠) .

حينما يقترب المدافع من المهاجم المستحوذ على الكرة يقوم المهاجم بالتمويه على أنه سوف

قدم إرتكاز المناقص .

- ٢ - المراوغة بالتمويه إلى جانب والمرور من الجانب الآخر .
- ٣ - المراوغة بالتمويه مرتين إلى الجانب والمرور فى المرة الثالثة .
- ٤ - المراوغة بخداع تمرير الكرة بباطن القدم .
- ٥ - المراوغة بسحب الكرة للخلف ثم دفعها للأمام .
- ٦ - المراوغة بالتمويه للتمرير بوجه القدم الخارجى .
- ٧ - المراوغة بالتمويه للتصويب .
- ١ - المراوغة بدفع الكرة إلى الأمام من جانب قدم إرتكاز المناقص :

ويستخدم هذا النوع غالباً عندما يقترب المدافع المناقص من أمام المهاجم مباشرة ويجرى فى اتجاهه بسرعة هادفا مهاجمة الكرة .



شكل رقم (٥٩)

طريقة الأداء :

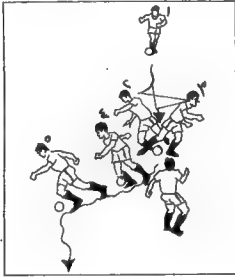
شكل رقم (٥٩) .

حينما يقترب المدافع من المهاجم بمسافة



الطريقة ثم يعود اللاعب إلى اتجاه التنويه الأول
(اليمين) ليمر بالكرة من جانب المدافع .

ويلاحظ أن هذا النوع من المراوغة يؤدي في
حاله عدم استجابة المدافع للتنويه إلى جانب
حيث يضيف المهاجم التنويه الثانية للاخلال
بإيقاعه .



شكل رقم (١١)

الخطوات التعليمية :

١ - يؤدي المتعلم المراوغة بشكلها الصحيح
بدون كرة .

٢ - يؤدي المتعلم المراوغة على قائم بالكرة .

٣ - يؤدي المتعلم المراوغة وهو واقف على
المدافع المتدفع بسرعة نحوه .

٤ - يتدفع المتعلم بالكرة في اتجاه المدافع
المتقدم في اتجاهه ليؤدي المراوغة .

٤ - المراوغة بخداع تمرير الكرة بباطن
القدم :

طريقة الأداء :

كما في شكل رقم (٦٢) .

يمر من أحد جانبي المدافع وذلك بنفع جسمه
كله في هذا الاتجاه ، ويتم ذلك بميل الجذع
وكان اللاعب سيجري فعلاً إلى هذا الجانب وفي
اللحظة التي يستجيب فيها المدافع لشد الطريق
على المهاجم يقوم الأخير بنفع الكرة إلى الاتجاه
الأخر والمروور منه .
الخطوات التعليمية :

١ - يؤدي اللاعب المتعلم المراوغة بشكلها
الصحيح بدون كرة .

٢ - يجري اللاعب المتعلم بالكرة في اتجاه
قائم ويؤدي المراوغة وذلك بالتنويه إلى جانب
والمروور من الجانب الآخر .

٢ - يجري المدافع الذي يقف بعيد ٨ ياردات
في اتجاه اللاعب المتعلم الذي يقف في مكانه
معه الكرة وعندما يقتربان بمسافة ٤ ياردات يموه
إلى جانب ويمر بالكرة إلى الجانب الآخر .

٤ - يجري المدافع في اتجاه اللاعب المتعلم
الذي يقف على بعد ٤ ياردات منه ويؤدي المتعلم
المراوغة .

٥ - يجري المتعلم بالكرة في اتجاه المدافع
البعيد عنه ٨ ياردات ويقوم بأداء المراوغة .

٢ - المراوغة بالتنويه مرتين إلى
الجانب والمروور في المرة الثالثة :
طريقة الأداء :

كما في شكل رقم (٦١) .

عند اقتراب المهاجم بالكرة من المدافع فإنه
يؤدي حركة خداعية على أنه سيمر من أحد
الجوانب (اليمين مثلاً) وذلك بميل الجسم ودفع
ثقله على وفي اتجاه الرجل اليمنى . ثم يعدل
اللاعب وضع جسمه فجأة بحيث يكرر هذا
التنويه في الجانب المكس (اليسار) وينفس



مدافع يجري بجانب المهاجم ، والفكرة الأساسية .
فى هذه الطريقة هى ايهام المدافع بأن المهاجم
سوف يتوقف بالكرة فيقف المدافع أو يقلل من
سرعته فيندفع المهاجم للأمام بالكرة مرة أخرى .

طريقة الأداء :

شكل رقم (٦٣) .

أثناء جرى اللاعب بالكرة ينقل ثقل جسمه
على القدم غير اللاحقة للكرة ثم يقوم بإيقاف
الكرة بأسفل القدم اللاحقة ثم يسحبها للخلف قليلاً
على أن تكون حركة سحب الكرة للخلف من
مفصل الركبة ، ثم بعد ذلك يدفع اللاعب الكرة
للأمام بإطار القدم التى سحبها للخلف ويستمر
فى الجرى بها للأمام .



شكل رقم (٦٣)

الخطوات التعليمية :

- ١ - يؤدى المتعلم المراوغة بشكلها الصحيح بدون كرة .
- ٢ - يؤدى اللاعب المتعلم المراوغة بالكرة .
- ٣ - يؤدى اللاعب المتعلم المراوغة ومدافع يبعد عنه ياردينين .
- ٤ - يؤدى اللاعب المتعلم المراوغة أثناء جرى مدافع بجانبه .
- ٦ - المراوغة بالتمويه للتمرير بوجه القدم الخارجى :
- طريقة الأداء :
- كما فى شكل رقم (٦٤) .

عندما يقترب المهاجم من المدافع بمسافة
٤ - ٥ يارداً يموه على أنه سيمرر الكرة بإطار
القدم إلى أحد الجانبين (يميناً مثلاً) فى الصورة
(١) حيث يمرر القدم من فوق الكرة (الصورة
٢) وتوضع على الأرض فى الجانب الآخر من
الكرة (الصورة ٣) . وبذلك ينتقل على هذه
القدم مركز ثقل جسمه . وفضاءً يغير اللاعب
اتجاه النصف الأعلى من جسمه لوجه اليسار
ويسحب الكرة بإطار القدم اليسرى إلى هذه
الجهة ليتخلص من المدافع (الصورة ٤) .



شكل رقم (٦٤)

الخطوات التعليمية :

- ١ - يؤدى المتعلم المراوغة بشكلها الصحيح بدون كرة .
- ٢ - يؤدى المتعلم التمويه من فوق الكرة وهى ثابتة أمامه ثم يسحبها بإطار القدم فى الاتجاه الآخر .
- ٣ - يقترب اللاعب من الكرة البعيدة عنه ٤ يارداً ويؤدى المراوغة .
- ٤ - يندفع المدافع فى اتجاه المتعلم الذى معه الكرة ويؤدى المراوغة .
- ٥ - يندفع المدافع فى اتجاه المتعلم المتدفع أيضاً بالكرة ليؤدى المراوغة .
- ٥ - المراوغة بسحب الكرة للخلف ثم دفعها للأمام :
- وتؤدى هذه الطريقة عندما يكون هناك



الساق الخلف وبذلك ينقل ثقل الجسم على الرجل الثابتة . ثم تمرجح للأمام وبدلاً من أن يصوب الكرة فإنه يقوم بدفع الكرة في الاتجاه الذي يريد للروء إليه ويستقر في الجرى بالكرة .

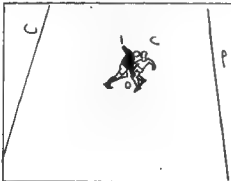


شكل رقم (٦٥)

الخطوات التعليمية :

- ١ - يؤدي اللاعب المتعلم المراوغة بشكلها الصحيح بدون كرة .
- ٢ - يؤدي اللاعب المتعلم المراوغة على كرة موضوعة أمامه .
- ٣ - يجرى اللاعب المتعلم بالكرة ويقوم بأداء المراوغة .
- ٤ - يؤدي المتعلم المراوغة وهو واقف على المدافع المنذفع بسرعة نحوه .
- ٥ - يندفع المتعلم بالكرة في اتجاه المدافع المتقدم في اتجاهه ليؤدي المراوغة .

تمارين للتدريب على المراوغة :



شكل رقم (٦٦)

يجرى اللاعب بالكرة وفي اللحظة التي يشدد فيها المدافع ضغطه عليه ينقل ثقل جسمه على الرجل غير اللاعب للكرة ويموء على أنه سيمرر الكرة بوجه القدم الخارجي على أن تدور الرجل فوق الكرة دورة شبه كاملة وتعود خلفها (الصورتين ٤، ٣) ثم تعود القدم خلف الكرة لتدفعها بوجه القدم الخارجي للأمام (الصورة ٥) ويستمر اللاعب في جريه بالكرة . كما يمكن دفع الكرة بوجه القدم الخارجي للرجل المكسية .



شكل رقم (٦٦)

الخطوات التعليمية :

- ١ - يؤدي المتعلم المراوغة بشكلها الصحيح بدون كرة .
- ٢ - يؤدي اللاعب المتعلم المراوغة والكرة أمامه .
- ٣ - يجرى اللاعب المتعلم بالكرة ويؤدي المراوغة .
- ٤ - يؤدي المتعلم المراوغة وهو واقف على المدافع المنذفع بسرعة نحوه .
- ٥ - المراوغة بالتصويب :

و غالباً ما تستخدم هذه الطريقة داخل أو بالقرب من منطقة جزاء المنافس .

طريقة الأداء :

كما في شكل رقم (٦٥) .

عندما يشدد المدافع ضغطه على المهاجم يأخذ المهاجم وضع التصويب وذلك بمرجحة



ملحوظة هامة : التوقيت الصحيح لمهاجمة الكرة هي اللحظة التي تلي تحريك المهاجم المستحوذ على الكرة لها حيث يفقد سيطرته عليها للحظات نتيجة انتقال مركز ثقل جسمه على القدم المحركة لها .

وتقسم المواجهة إلى ثلاثة أنواع هي :

- ١ - مهاجمة الكرة من الأمام .
- ٢ - مهاجمة الكرة من الجانب .
- ٣ - مهاجمة الكرة من الخلف بالزحلفة .
- ١ - مهاجمة الكرة من الأمام :

وتستخدم عندما يقترب اللاعب المستحوذ على الكرة إلى اللاعب المدافع من الأمام .
طريقة الأداء :

كما في شكل رقم (٦٩)

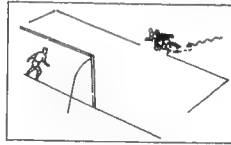
الاقتراب : يقترب المدافع من المهاجم المستحوذ على الكرة من الأمام ويتعين لحظة خروج الكرة من قدم المهاجم .

الرجل غير المهاجمة : توضع قدم الرجل غير المهاجمة للكرة بجانب المكان المتوقع مهاجمة الكرة فيه بحيث تثني من الركبة وينتقل عليها ثقل الجسم .

الرجل المهاجمة للكرة : تستدير قدم الرجل المهاجمة للكرة للخارج من مفصل الفخذ وتشد مفاصل ومضلات الرجل على أن تثني من الركبة بحيث يواجه باطن القدم الكرة ، وفي لحظة الالتحام معها فإن مركز ثقل الجسم ينتقل عليها ليدفع الكرة بقوة للأمام .

الجذع والذراعان والرأس : يميل الجذع للأمام أثناء ملاصقة باطن القدم للكرة وتعمل الذراعان على الاحتفاظ بإتزان الجسم والنظر يكون مثبتاً على الكرة والرأس .

١ - كما في شكل رقم (٦٦) يحاول اللاعب (١) المرور من (٢) ووضع الكرة على الخط أ في حين يحاول (٢) المرور من (١) ووضع الكرة على الخط (أ) .



شكل رقم (٦٧)

٢ - كما في شكل رقم (٦٧) لابد أن يراوغ المهاجم منافسة قبل أن يحرز هدف في المرمى .

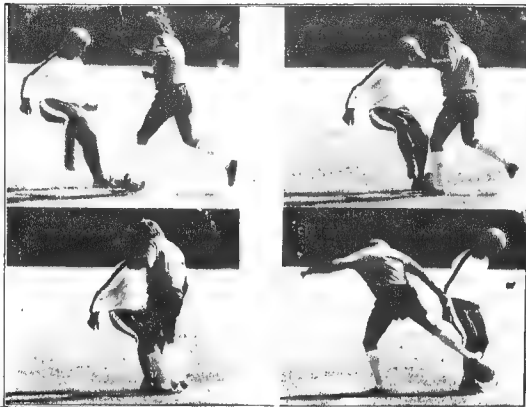


شكل رقم (٦٨)

٣ - كما في شكل رقم (٦٨) غير مسموح للاعب أن يمرر إلى زميله قبل أن يراوغ منافسه .

سادساً : مهاجمة الكرة

مهاجمة الكرة تعني محاولة الاستحواذ على الكرة التي في حوزة المنافس أو تشتيتها أو استخلاصها منه أو حتى إننا كانت في طريقها إليه . ولم تعد إجادته مهارة المهاجمة قاصرة على اللاعبين للدفاعيين فقط ولكن إجادتها أصبح أمراً أساسياً للاعب الهجوم والدفاع في الكرة الحديثة حتى يمتلك الأداء المهارى للاعبين .



شكل رقم (١١)

الخطوات التعليمية :

١ - يؤدى المتعلم المهارة بالشكل الصحيح بدون كرة .

٢ - يجرى اللاعب المتعلم إلى الكرة البعيدة عنه ١٠ ياردات ويؤدى المهارة عليها .

٣ - مهاجم يدفع الكرة بعيداً أمامه ويحاول اللاحق بها فى حين ينطلق المدافع إليها ليؤدى المهارة .

٤ - يحاول المهاجم المستحوذ على الكرة تخطى المدافع المتعلم بالمرافعة فى حين يحاول المدافع مهاجمة الكرة من الأمام .

الأخطاء الشائعة :

١ - محاولة مهاجمة خلال اللحظة التى تسبق

مباشرة تحريك المهاجم لها .

٢ - القاء مركز ثقل الجسم على القدم المهاجمة للكرة مبكراً .

٣ - فشل اللاعب فى شد العضلات والمفاصل بالدرجة المناسبة .

٤ - مهاجمة الكرة من الجانب :
طريقة الأداء :

الاقترب : يجرى المدافع بجانب اللاعب المستحوذ على الكرة حتى يجاريه فى السرعة ويصبح متكبناً من الكرة ويتحين لحظة خروج الكرة من قدم المهاجم .

الرجل غير المهاجمة للكرة : تأخذ حركة الجرى العادى .



فى السرعة .

٣ - مهاجمة الكرة من الخلف بالزحقة :
طريقة الأداء :

كما فى شكل رقم (٧٠) .

الاقترب : يجرى المدافع خلف المهاجم المستحوذ على الكرة حتى يصبح متكباً منها ومستعداً لأداء الزحقة ويتحين لحظة خروج الكرة من قدم المهاجم .

الرجل غير المهاجمة للكرة : يثنى اللاعب ركبة الرجل غير المهاجمة للكرة وينتقل عليها ثقل الجسم حتى تقترب مقعدته من الأرض .

الرجل المهاجمة للكرة : تفرد الرجل المهاجمة فى اتجاه الكرة على آخرها على أن تشد عضلاتها ومفاصلها ثم تضربها بوجه القدم الأمامى إلى الجانب وبذلك يصل اللاعب لوضع الزحقة .

الجنذع والذراعان والرأس : يميل الجنذع للخلف أثناء إمتداد الرجل لمهاجمته وتفرد ذراعها فى اتجاه الأرض لامتصاص صدمة إرتطام الجسم بالأرض أو الذراع الأخرى فتفرد لأعلى للاحتفاظ بإتزان الجسم . وتأخذ الرأس وضعا الطبيعى فى حين يتركز النظر على الكرة .

الرجل المهاجمة للكرة : بعد الخطوة الأخيرة قبل مهاجمة الكرة مباشرة تسحب الرجل من على الأرض ويفرد مشط القدم فى اتجاه الكرة ليفر بها بوجه القدم الأمامى أو باطن القدم للجانب .

الجنذع والذراعان والرأس : يتخذ الجنذع وضع الجرى المادى وتحفظ الذراعان إتزان الجسم والنظر مركزاً على الكرة .

الخطوات التعليمية :

١ - يؤدى المتعلم المهارة بالشكل الصحيح بدون كرة .

٢ - يقترب المتعلم من الكرة التى أمامه ٢ ياردات ويؤدى عليها المهارة .

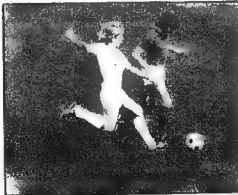
٣ - يجرى المهاجم بالكرة وبجانبه المتعلم يبعدها عن سيطرته ويحاول الالتاق بها فى حين يحاول المتعلم مهاجمة الكرة .

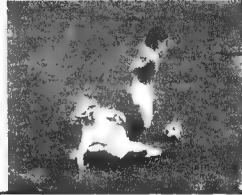
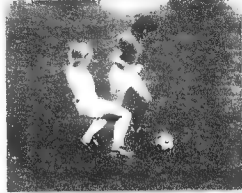
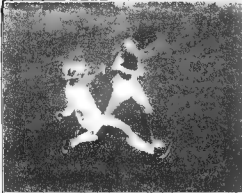
٤ - تؤدى المهارة مع مهاجم مستحوذ على الكرة .

الأخطاء الشائعة :

١ - محاولة مهاجمة الكرة خلال اللحظة التى تسبق مباشرة تحريك المهاجم لها .

٢ - عدم مجاراة اللاعب المستحوذ على الكرة





شكل رقم (٧٠)

الأخطاء الشائعة :

نفس الأخطاء الشائعة في مهاجمة الكرة من الجانب .

ماتياً : رمية التماس

حدد قانون كرة القدم طريقة أداء رمية التماس إذ يجب على الرامي أن يواجه الملعب وقدمه خارج خط التماس ويجب أثناء ذلك أن يكون جزء من كلتا قدميه ملاصقين للأرض ويجب أن ترمى الكرة من فوق الرأس باستخدام اليدين معاً .

وإذا ما استخدمت رمية التماس استخداماً أمثل يمكن أن تشكل خطورة كبيرة على المرمى المنافس خاصة في تلك الملعب الهجومي للفريق . وقد اعتاد الكثير من مدربي كرة القدم

المخطوات التعليمية :

١ - يؤدي اللاعب المتعلم المهارة بشكلها الصحيح بدون كرة .

٢ - يقترب اللاعب من الكرة التي أمامه وعلى بعد ٣ ياردات ويأخذ وضع الزحلفة ويهاجمها .

٣ - الخطوة السابقة ولكن اقتراب اللاعب يكون من ٦ ياردات .

٤ - يدفع المهاجم الكرة أمامه بعيداً عن سيطرته لمسافة ٦ : ٥ ياردات على أن يؤدي اللاعب المتعلم مهاجمة الكرة من الخلف بالزحلفة .

٥ - يؤدي المدافع المتعلم مهارة مهاجمة الكرة من الخلف بالزحلفة مع مهاجم مستحوذ على الكرة بصورة طبيعية .



بحيث تتدفع الركبتان للأمام قليلاً ويندما يصل الجسم للوضع السابق تفرد الذراعان بسرعة وبقوة مع اندفاع الجذع للأمام في نفس الوقت في اتجاه الرمي ويتم ذلك بدفع الأرض بالقدمين وفرد الركبتين مما يضيف قوة مولدة من الرجلين تضاف للقوة المولدة من الذراعين والجذع وتتابع الذراعان الكرة .

الخطوات التعليمية :

١ - يتعلم اللاعب كيف يقبض على الكرة قبضاً صحيحاً ويضعها خلف الرأس .

٢ - من الخطوة السابقة يحاول رمي الكرة بدون رجوع الجذع للخلف حتى يتسنى للمدرب التركيز على قيام الذراعين بأداء الرمية رمية صحيحة .

٣ - يؤدي اللاعب المهارة كاملة من الوقوف بدون كرة .

٤ - يؤدي اللاعب المهارة كاملة من الوقوف بالكرة .

٥ - يؤدي اللاعب رمية التماس كاملة من الاقتراب .

الأخطاء الشائعة :

١ - أن لا تتوزع الأصابع على الكرة أثناء القبض عليها .

٢ - عدم استطاعة اللاعب عمل الميل الكافى للجذع خلفاً تمهيداً لرمي الكرة للأمام .

٣ - عدم دفع جذع اللاعب للأمام بقوة وسرعة كافية .

تمرينات للتدريب على رمية التماس :

١ - كما في شكل رقم (٧٢) يتدرج اللاعب للخلف ثم للأمام ليؤدي رمية تماس إلى زميله .

أعمال التدريب عليها خلال وحدات التدريب لدرجة أنهم لا يخصصون لها أى وقت يذكر .

الأنواع الرئيسية لرمية التماس :

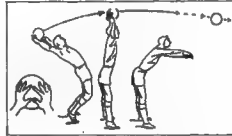
١ - رمية التماس من الاقتراب .

٢ - رمية التماس من الوقوف .

أ - والقدمان متلاصقتان .

ب - والقدمان متباعدتان .

ج - رجل أماماً وأخرى خلفاً .



شكل رقم (٧١)

طريقة الأداء :

شكل رقم (٧١) .

الاقتراب : يقترب اللاعب بهذه خطوات مقترناً من خط التماس ويتم الاقتراب بتزايد السرعة .

الجذع والذراعان والرجلان : تمسك الكرة باليدين معاً على أن يكون أحكم القبض عليها بواسطة أصابع اليدين بحيث تواجه راحتا اليدين الاتجاه الذى يريد اللاعب رمي الكرة إليه مع ملاحظة أن الأقدام يكونان متجاورين . ترفع اليدين الكرة فوق الرأس على أن تنتش من الكوعين ثم تستر الحركة بالكرة حتى تصل خلف الرأس مع ملاحظة أن عضلات الذراعين تكون مرهقة وفي نفس الوقت ينتش الجذع للخلف مع رجوع الكرة للخلف أيضاً كما يحدث أثناء من مفصل الركبتين



١ - التحرك في المرمى :

يجب أن يتحرك حارس المرمى في مرماه طبقاً لتحرك الكرة أثناء تواجدها مع المنافسين أو الزملاء بحيث يكون مواجهاً لها . كما يجب أن يضع في اعتباره أن تحركه يكون بخطوات جانبية وفي كل حالة يجب عليه أن يقف في منتصف الزاوية بينها وبين قائلي المرمى .

وقد يستخدم الحارس علامة معينة يصنعها بقدمه على الأرض حتى يحدد منتصف المرمى وهي طريقة مفيدة لمساعدته إلا أنها قد لا تكون فعالة في حالة ما إذا كانت نجيلة الملعب من النوع الناضج شكل رقم (٧٤) .

ويلاحظ أن خطوات حارس المرمى الجانبية يجب أن تكون بالقدم التي سوف يتحرك في اتجاهها بمعنى أنه لو تحرك جهة اليمين فإن عليه أن يبدأ خطواته الجانبية بالقدم اليمنى والمكس صحيح . ويرجع السبب في ذلك إلى أن الحركة بهذه الصورة تمكنه من الاحتفاظ بإتزانه بصورة ملموسة . كما يجب أن لا تكون الخطوات الجانبية طويلة حتى لا تقلل من احتفاظ الحارس بإتزانه إذا ما اضطر إلى التحرك للأمام سريعاً لمسك الكرة أو القفز إليها وخلال هذه الخطوات القصيرة ينتقل ثقل الجسم من قدم إلى أخرى بسرعة حتى يقلل من الزمن الذي يستغرقه في التحرك للأمام بالكرة .

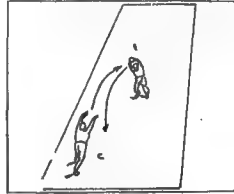
٢ - الإمساك بالكرة :

يجب أن تواجه راحة اليدين الكرة والأصابع مفتوحة أثناء مسك الكرة على أن تقابل الأصابع الكرة كالمسكة لإمتصاص قوتها شكل رقم (٧٥) . كما يجب أن يكون جسم اللاعب خلف الكرة وذلك عند الإمساك بها ليكونا خط دفاع ثانياً بعد الهدين . وإذا ما أمسك الحارس بالكرة بعيدة



شكل رقم (٧٣)

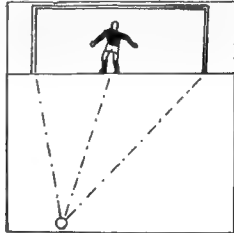
٢ - كما في شكل رقم (٧٣) تنافس لاعبان متواجهان في رمية التيس لتتخطى الزميل .



شكل رقم (٧٣)

٣ - رمية التيس إلى دوائر محدوده على الأرض على أبعاد مناسبة لقدرة رمي اللاعبين .

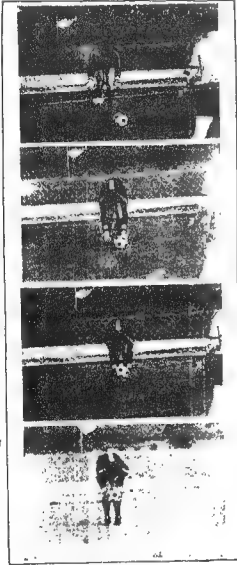
ثامناً : مهارات حارس المرمى



شكل رقم (٧٤)



- ترفع اليدين الكرة بمجرد الحصول عليها
لوضعا بين الكفين والذراعين والصدر .
- يوجه النظر للكرة حتى تتم السيطرة عليها
تماماً ثم يوجه بعد ذلك للملعب .



شكل رقم (٧٦)

المخطوطة التعليمية :

- يجب التأكد من إطالة عضلات خلف
الخصخ جيداً حتى يتسنى إداء المهارة بسهولة .

عن جسمه فعليه أن يضها إليه سريعاً كلما أمكن
ذلك .



شكل رقم (٧٥)

ويختلف الأسلاك بالكرة باختلاف إرتفاعها
كما يلي :

- أ - الأسلاك بالكرات الأرضية .
- ب - الأسلاك بالكرات متوسطة الارتفاع .
- ج - الأسلاك بالكرات العالية فوق الرأس .
- أ - الأسلاك بالكرات الأرضية :
- وهي تنقسم إلى قسمين رئيس هما :
- مسك الحارس للكرة وهو واقف .
- مسك الحارس للكرة مع وضع ركلة على
الأرض وثني الساق الأخرى .
- مسك الحارس للكرة وهو واقف :
- طريقة الأداء :

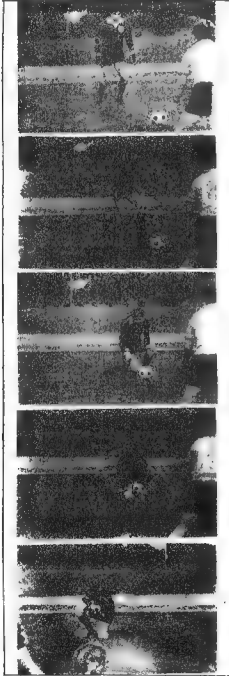
شكل رقم (٧٦)

- توضع القدمان متوازيتان والمسافة بينهما
حوالى ٨-١٢ سم تقريباً مع عدم ثنى
الركبتين .

- يثنى الجذع أماماً أسفل مع إززال الذراعين
إلى أسفل بحيث يكونان متوازيين أمام الساقين
تقريباً ويمكن لمس الأرض بأطراف الأصابع
ويكون الكفان مواجهين للكرة .



الكفين للكرة ويحيث يمكنه السيطرة عليها من أسفلها وأخذها بين الساعدين لوضعا بين اليدين والصدر والذراعين .



شكل رقم (٧)

- يؤدي اللاعب المهارة بدون كرة عدة مرات .

- يؤدي اللاعب الوضع الصحيح للأمسك بالكرة من رميها إليه أرضية بيطة .

- يؤدي اللاعب المهارة من رميها إليه من مسافة ٨ ياردات تقريباً ثم يغير الرامي مكانه في كل مرة إلى الجانبين .

- يؤدي اللاعب المهارة بعد تصويب الكرة إليه أرضية من على خط منطقة الجزاء .

الأخطاء الشائعة :

- قد لا يكون لدى الحارس المرونة والمطاطية الكافية لأداء الوضع الصحيح لاستلام الكرة مما يؤدي به إلى تباعد الساقين حتى يتمكن من ثني الجذع أماماً لمسك الكرة وبذلك قد تفلت الكرة من يديه وتمر بين ساقيه للمرمى .

- ثني الركبتين بدرجة كبيرة مما يؤدي إلى اصطدام الكرة بالركبتين عند مسكها وتعتمد عن سيطرة الحارس .

مسك الحارس للكرة مع وضع ركبته على الأرض وثني الساق الأخرى :

طريقة الأداء :

شكل رقم (٧) .

- يستند الحارس لإمسك الكرة بثني الساق المواجهة لها من الركبة وثني الساق الأخرى مع اتجاهها إلى الخارج وملامسة الركبة قليلاً للأرض بجانب قدم الساق الأخرى .

- ينتقل ثقل الجسم تقريباً على الساق المواجهة للكرة مع اتجاه مقدم القدم للخارج .

- يضع الحارس ذراعيه بحيث يكون الساعدان متوازيين بين الساقين مع مواجهة



- فى لحظة مسك الكرة يتجه بها اللاعب بحركة إمتصاص وذلك بثنى الذراعين إلى الداخل ويضعها بين الذراعين والصدر .

الخطوات التعليمية :

- يتخذ الحارس الوضع السليم لاستلام الكرة مع وضعها على اليدين ، وهند نباع إشارة المدرب يتجه بها نحو صدره بحيث تكون بين الذراعين واليدين والصدر أى فى الوضع الصحيح للأصابع بالكرة .

- يقوم المدرب برمى الكرة للحارس من مسافة ٢ إلى ٤ أمتار بحيث يمسك بها الحارس وهو واقف فى مكانه .

- يرمى المدرب الكرة من مسافة ٨ أمتار بحيث يمسكها الحارس أثناء تقدمه للأمام .

- يمسك الحارس الكرة المصوبة إليه من مسافة ١٥ - ٢٠ ياردة من جميع الاتجاهات .

الأخطاء الشائعة :

- تباعد المرفقين عند إمساك الكرة مما قد يؤدي إلى إفلات الكرة وسقوطها بينهما .

- أن يقابل حارس الرمى الكرة بصدرة مع اليدين فى وقت واحد مما يؤدي إلى إرتطامها به وبالتالي تبعد عن سيطرته .

- تأخر الحارس فى وضع الساعدين خلف الكرة عند الاتجاه بها إلى الصدر الأمر الذى يحتمل معه سقوط الكرة منه .

ج - الأصابع بالكرات العالية فوق الرأس :

والمقصود بالكرات العالية فوق الرأس هى الكرات التى تكون مرتفعة ولا يمكن وضع الصدر خلفها .

- يجب عدم المبالغة فى ثنى الركبتين فى حالة الكرة المرتفعة قليلاً عن الأرض .

الخطوات التعليمية :

تتبع نفس الخطوات التعليمية المتبعة فى طريقة مسك الحارس للكرة وهو واقف .

الأخطاء الشائعة :

- تباعد الساعدين أحدهما عن الآخر مما يسبب إفلات الكرة من بينهما .

- وضع الركبة الملامسة للأرض بعيدة عن القدم الأخرى لأن اللاعب فى هذه الحالة لا يكون خط دفاع ثانياً بعد اليدين .

ب - الإمساك بالكرات متوسطة الارتفاع :

والمقصود بالكرات المتوسطة الارتفاع هى الكرات التى يكون إرتفاعها بين الركبتين ومستوى الرأس .

طريقة الأداء :

- تباعد القدمان من بعضها لتصبح المسافة بينهما ٢ - ٤ سم تقريباً .

- ثنى الركبتان قليلاً ويميل الجذع قليلاً فى وضع التحفز ويسطر الكفان إلى أعلى كما تواجه راحتا اليدين الكرة ويقترب الكوعان من الجانبين .

- تسقط الكرة على الكفين ويتحركان بها إلى الداخل لوضعها بين الذراعين والصدر ، وإذا كانت الكرة فى إرتفاع الرأس أو أعلى قليلاً ولا يوجد خصم قريب من الحارس فيمكنه مسكها بالطريقة التالية :

- يقف الحارس والذراعان إلى الأمام وإلى أعلى قليلاً مع اتجاه الكفين إلى الأمام لمواجهة الكرة .



الخطوات التعليمية :

- الأسماك بالكرة باليدين من أمام الوجه ثم وضفها بين الذراعين واليدين والصدر .

- كالسابق ولكن مسك كرة على إرتفاع الرأس ثم النزول بها لوضعها سريماً بين اليدين والذراعين والصدر .

- يرمى المدرب بالكرة من مسافة ٤ - ٦ أمتار تقريباً إلى إرتفاع الصدر ليمسكها الحارس . ثم يكرر المدرب التمرين بحيث يرميها في إرتفاع الرأس .

- يرمى المدرب كرتين (كرة بعد الأخرى) إلى إرتفاع أعلى من الرأس ثم يغير مكانها ليرميها من جميع الاتجاهات .

د - ضرب الكرة بالقبضة أو إبعادها براحة اليد :

في حالة ما إذا لم يتمكن حارس المرمى من الأسماك بالكرة وهي عالية فمن المفضل في مثل هذه الحالة إبعاد الكرة باليدين معاً شكل رقم (٧١) بقبضة اليدين أو بقبضة واحدة شكل رقم (٨٠) أو إبعادها بأطراف أصابعه أو راحة اليد فوق المعارضة شكل رقم (٨١) .



شكل رقم (٧١)



شكل رقم (٧٨)

طريقة الأداء :

كما في شكل رقم (٧٨) .

- يدفع حارس المرمى الأرض بقدم واحدة عند القفز ثم يثنى ركلة الساق الأمامية لحمايته والأحتفاظ بإتزانته .

- يرفع يديه إلى أعلى لمواجهة الكرة بحيث تكون الأصابع مفتوحة والإبهامان متقابلان .

- يجب عليه تنظيم تنقيته في القفز ومسك الكرة وعند مسكها باليدين عليه ثني الذراعين لوضع الكرة بين اليدين والذراعين والصدر .

- يضع ثقل جسمه عند نزوله من قفزه على القدم الخلفية .



أراد أبعادها فوق العارضة فعليه أن يبعدا بأصابعه المفرودة فوق العارضة . ويلاحظ أن يذ اللاعب ذراعه أو الذراعين في اللحظة المناسبة لأقصى مدى لاكساب إتقوة المناسبة لأبعادها عن منطقة الرمي .

الخطوات التعليمية :

- يرمى المدرب الكرة للحارس في مسار قوس من مسافة ٥ أمتار تقريباً وعليه أن يعمل على إبعادها بالطريقة الصحيحة إلى أحد الجانبين .

- تملق كرة بجبل رفيع على إرتفاع يتناسب مع طول الحارس الذي يقف خلف الكرة بمسافة من ٢ إلى ٣ أمتار ثم يتقدم للقفز لضربها بالقبضتين بعد خطوة أو خطوتين .

- يرمى المدرب الكرة عالية من مسافة ٧ - ٨ أمتار في مسار قوس ويقف مهاجم أمام الحارس الذي يتقدم ويقفز لضرب الكرة بالقبضتين مع محاولة المهاجم ضرب الكرة أيضاً .

- تزداد مسافة رمي الكرة إلى الحارس بالتدريج .

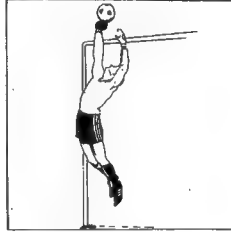
الأخطاء الشائعة :

- مد الحارس الذراعين من العرقين مبكراً لضرب الكرة وفي هذه الحالة ستكون ضربة الكرة ضعيفة .

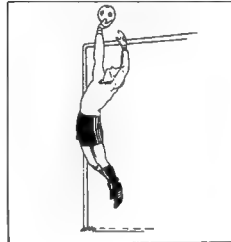
- إرتقاء قبضتي اليدين وفي هذه الحالة ستكون الضربة ضعيفة .

٢ - الارتقاء للإسكالك بالكرة :

كثيراً ما يلجأ حارس الرمي إلى الارتقاء على الكرة عندما لا يستطيع مسك الكرة البعيدة عنه سواء كانت هذه الكرات أرضية أم عالية ،



شكل رقم (٨٠)



شكل رقم (٨١)

طريقة الأداء :

- يدفع اللاعب الأرض بقدم واحدة ليقفز لأعلى وإذا ما كانت المنطقة التي يقفز فيها مزدحمة باللاعبين فيمكنه القفز بالرجلين معاً . ويجب عليه أن يدفع الأرض بقوة حتى يصل إلى أعلى إرتفاع ممكن .

- أثناء قيامه بالارتقاء يمد الحارس اليد التي سوف تضرب الكرة وذلك بمرجعتها لأسفل ثم لأعلى في اتجاه الكرة وهي متباعدة لضرب الكرة بظهر اليد . إما إذا كان ضرب الكرة سيتم باليدين فإنه يجب أن تكون اليدين متجاورتين . إما إذا



الخطوة الأخيرة وهي اليسرى فى المثال السابق ويتجه بعد دفع الأرض فى قفزة نحو اتجاه الكرة مع رفع الذراعين إلى أعلى بجانب الرأس فى وضع تحفز ومواجهة الكفين للكرة .

- الطيران فى الهواء للأمسك بالكرة :

يتجه جسم اللاعب إلى الكرة وتكون الركبتان مثنيتين قليلاً على أن تكون الذراعان لأعلى بجانب الرأس ويمسك اللاعب الكرة باليدين ويتجه النظر إلى الكرة ، ويلاحظ أنه إذا لم يتمكن الحارس من الإمساك بالكرة فيمكنه ضربها للجانب بعيداً عن مرماه .

- السقوط على الأرض بعد الطيران :

يسحب الحارس الرجل السفلى للأعلى لاعدادها للسقوط عليها مع ثنى الركبة . ويسحب الكرة للداخل بين اليدين وذلك بثنى المرفقين ويحاول أن يقلل من شدة سقوطه بأن يمس الأرض بالرجل السفلى والذراع أولاً ثم الجذع .

- حماية الكرة بعد السقوط :

بعد أن يسقط حارس المرمى على الأرض بالكرة يضغطها بين الصدر والذراعين حتى يحميها من المنافس .

التشكيلات التى يتخذها لاعبو الفريق أثناء شرح المدرب لمهارة جديدة

إن وقوف اللاعبين فى وضع يمكنهم من حسن الاستماع والرؤية الواضحة لنموذج المهارة المتمثلة التى يشرحها المدرب وفى نفس الوقت يمكن المدرب من رؤية جميع اللاعبين وبالتالي الإشراف عليهم . وقد ثبت أن هناك عدد من التشكيلات والتكوينات التى تعزز نتائج أفضل

حيث يرمى نفسه فى اتجاه الكرة لمسكها أو دفعها خارج مرماه إذ لم يتمكن من مسكها . ويتطلب الأمر المرونة والرشاقة والقوة المناسبة .



شكل رقم (٨٢)

طريقة الأداء :

كما فى شكل رقم (٨٢) .

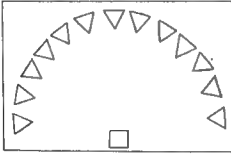
لسهولة شرح طريقة الأداء فإننا قسمها لمراحل هى :

- أداء الخطوات الجانبية فى اتجاه الكرة :

يؤدى حارس المرمى حركة الأرتماء بدون أخذ خطوات جانبية عندما تكون الكرة قريبة منه إما إذا كانت بعيدة عنه فإنه يأخذ بعض الخطوات الجانبية المناسبة . وهذه الخطوات الجانبية إما أن تكون متقاطعة أو خطوات جانبية قصيرة . وتؤدى الخطوات المتقاطعة كالاتى : فى حالة تحركه إلى جهة اليسار مثلاً يبدأ اللاعب بخطوة متقاطعة بالقدم اليمنى من أمام اليسرى ثم يتبعها بخطوة للقدم اليسرى فى نفس الاتجاه ودفع الأرض بها للقفز والارتقاء فى اتجاه الكرة .

- دفع الأرض للقفز والارتقاء فى اتجاه الكرة :

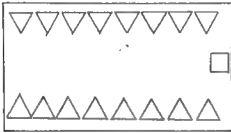
يدفع حارس المرمى الأرض بالقدم التى تؤدى



شكل رقم (٨٨)

ثالثاً : تشكيل نصف دائرة :

كما في شكل رقم (٨٥) يصطف اللاعبون في شكل نصف دائرة على أن يتخذ المدرب موقعه في مركز الدائرة .



شكل رقم (٨٩)

رابعاً : تشكيل الصفين المتواجهين :

كما في شكل رقم (٨٦) وفيه يقف اللاعبون في صفين متواجهين بحيث تكون المسافة بين الصفين مناسبة لمعد اللاعبين ويكون موقع المدرب خارج الخط الواصل بين أول لاعب من الصفين .

ملحوظة : يجب على المدرب في جميع التشكيلات أن يجعل الشمس في ظهر لاعبي الفريق أو معظمهم قدر الإمكان بحيث يواجهها هو .

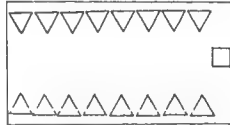
من غيرها ومن هذه التشكيلات ما يلي :

أولاً : تشكيل الصف الواحد .

ثانياً : تشكيل مربع ناقص ضلع .

ثالثاً : تشكيل نصف الدائرة .

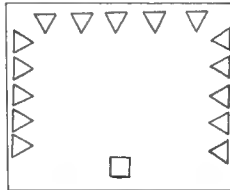
رابعاً : تشكيل الصفان المتواجهان .



شكل رقم (٨٣)

أولاً : تشكيل الصف الواحد :

كما في شكل رقم (٨٣) يصطف اللاعبون جنباً إلى جنب ويقف المدرب على بعد مناسب من الصف وفي منتصف المسافة بين أول لاعب فيه وآخر لاعب .



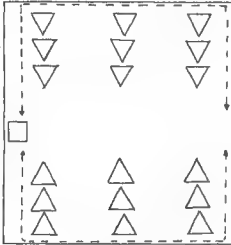
شكل رقم (٨٤)

ثانياً : تشكيل مربع ناقص ضلع :

كما في شكل رقم (٨٤) يصطف اللاعبون في شكل مربع ناقص ضلع على أن يتخذ المدرب موقعه في منتصف الضلع الرابع .



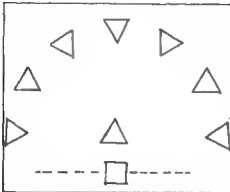
المؤداه . ويقف المدرب في نهاية القطارات المتواجبة من أحد الجوانب على أن يكون تحركه خلال أداء اللاعبين من جانب إلى آخر للملاحظة وإصلاح الأخطاء .



شكل رقم (٨٨)

ثالثاً - تشكيل نصف دائرة :

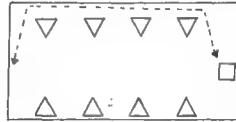
كما في شكل رقم (٨٩) وفيه يقف اللاعبون في شكل نصف دائرة ولاعب في مركز الدائرة حيث سيكون هو اللاعب الذي سوزع الكرة على اللاعبين لاحظ موقع المدرب وتحركه .



شكل رقم (٨٩)

تشكيلات تصلح للتدريب على المهارات الأساسية في حالة عدم وجود عدد كبير من الكرات

لا تستطيع جميع الأندية ومراكز الشباب توفير عدد كرات كبير لتدريب ناشئها ولاعبها وأنما الكثير جداً منها لا تتوافر لديها سوى عدد ضئيل من الكرات لذلك نسوق فيما يلي مجموعة من التشكيلات التي يمكن من خلالها أن يتدرب عدد كبير من اللاعبين على المهارات الأساسية لكرة القدم باستخدام عدد صغير من كرات القدم وهذه التشكيلات هي :



شكل رقم (٨٧)

أولاً - تشكيل الصفين المتواجهين :

كما في شكل رقم (٨٧) يصطف اللاعبون صفين متواجهين والمسافة بين كل منهم والآخر تتوقف على نوع المهارة ويلاحظ أن الموقع الأساسي للمدرب في هذه الحالة يكون عند نهاية الصفين ويكون تحركه أثناء أداء اللاعبين للمهارة من طرفي الصفين إلى الطرفين الآخرين حتى يستطيع ملاحظة الأداء وإصلاح الأخطاء وتوجيه اللاعبين .

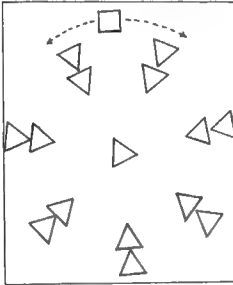
ثانياً - تشكيل القطارات المتواجبة :

كما في شكل رقم (٨٨) يصطف اللاعبون في قطارات متواجبة على أن تتناسب المسافة بين كل قطارين متواجهين في طبيعة المهارة .



سادساً - تشكيل الدائرة المضاعفة :

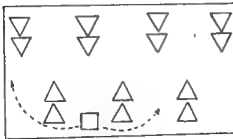
كما في شكل رقم (٩٢) يقف اللاعبون في دائرتين متداخلتين بحيث يقف لاعب خلف الآخر ويقف اللاعب الذي سيقوم بتوزيع الكرة في مركز الدائرة . ويلاحظ أن حركة المدرب تكون حول الدائرة .



شكل رقم (٩٢)

سابعاً - تشكيل زوايا المربع :

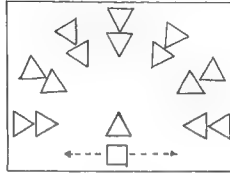
كما في شكل رقم (٩٣) يقف كل لاعبين في زاوية مربع أحدهم خلف الآخر . ويقف المدرب على أحد أضلاع المربع الوهمية .



شكل رقم (٩٣)

رابعاً - تشكيل نصف الدائرة المضاعفة :

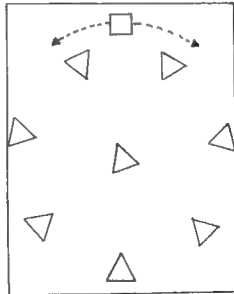
يقف اللاعبون لاعباً خلف الآخر في تشكيل نصف الدائرة السابق . لاحظ موقع المدرب وتحركه شكل رقم (٩٠) .



شكل رقم (٩٠)

خامساً - تشكيل الدائرة :

كما في شكل رقم (٩١) وفيه يقف اللاعب الذي سيقوم الكرة في مركز الدائرة ويكون تحرك المدرب حول الدائرة .

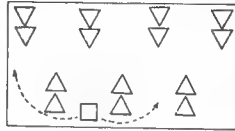


شكل رقم (٩١)



ثامناً - التشكيل الموجي :

كما في شكل رقم (٩٤) ويلاحظ أنه يمكن زيادة عدد اللاعبين بأن يصبحوا ٣ لاعبين بدلاً من ٢ . وتكون تحركات المدرب كما هو موضح بالشكل .



شكل رقم (٩٤)

التمرينات المركبة

بعد أن يتعلم اللاعب المهارات الأساسية ويتقنها بدرجة مناسبة فإنه في إطار إعداد الفريق مهارياً يجب أن تكون الخطوة التالية هي تنمية تلك المهارات لديه وأحد الوسائل المستخدمة في ذلك التمرينات المركبة .

والتمرين المركب هو الذي يحتوي على عدة تمرينات ، يفرض اكساب اللاعب أكثر من مهارة أو مقدرة .

وقد إزداد الاهتمام بهذا النوع من التمرينات في السنوات الأخيرة للأسباب التالية :

١ - تنوعه يزيد عند اللاعبين الرغبة في ممارستها .

٢ - ثبت أنه من صالح الجهاز الوظيفي للاعب تنوع التمرينات وقوتها ، حتى يتحملها الجسم بطريقة خاصة ، إما إنلوها بحمل واحد فيرقق أجهزة اللاعب الداخلية .

٣ - تفيد في حالة الفرق التي يقل فيها عدد

مرات التدريب عن ٤ مرّات حيث يشمل التمرين أكثر من مهارة وعنصر بنى .

أشكال التمرين المركب :

- ١ - تمرين مركب من أكثر من مهارة أساسية .
- ٢ - تمرين مركب من مهارة أو أكثر مع عنصر من عناصر اللياقة البدنية .

التمرينات المركبة خلال فترات الموسم المختلفة :

١ - تؤدي التمرينات المركبة خلال مراحل التدريب المختلفة ، بإستثناء الجزء الأول من مرحلة الأعداد العام ، حيث أن الغرض منها هو إعداد اللاعب من الناحية البدنية بصورة أساسية . ثم من مرحلة الإعداد الخاص يبدأ إدخال التمرينات المركبة التي تشمل الإعداد البدني المهارى (اللياقة البدنية مع المهارات الأساسية) .

٢ - يمكن إداء التمرينات المركبة في مرحلة الانتقال في صورة تمرينات ترويعية ولعدة أسبوعين عقب المباريات النهائية .

٣ - تؤدي هذه التمرينات كعنصر أساسى في مرحلة الأعداد للمباريات ، وخلال مرحلة المباريات الرسمية ، ويجب الحرص في هذه الحالة على أن تشتمل على القدر المناسب الذى يحتاجه اللاعبون من عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية جميعها . كما يمكن تركيبها مع خطط معينة .

وفيما يلى تقدم النوع الأول من التمرينات المركبة وهى التمرينات المركبة من مهارتين أو أكثر وهى كما يلى :

أولاً : تمرينات مركبة من التمرير والجري



١ - كما في شكل (٩٥) لاعبان (أ) ، (ب) المسافة بينهما ١٠ ياردات والكرة مع اللاعب (٢) .

يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعب (ب) واللاعب (أ) جرياً قطرياً بحيث يقطع مسار كل منهما الآخر، وعندما يتبادلان مكانيهما يمرر اللاعب (ب) الكرة إلى (أ) وهكذا .

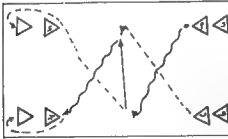
تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - تحديد نوع الجري بالكرة (جري بوجه القدم الخارجى أو جري بوجه القدم الداخلى) .

ب - تحديد نوع التمرير (تمرير بباطن القدم الأيسر أو تمرير بوجه القدم الخارجى الأيمن) .

ج - زيادة المسافة بين اللاعبين إلى ٢٠ ياردة بحيث يكون التمرير مرتفعاً .

د - يمكن أن تؤدي مجموعتين التمرين أمام بعضهما كما هو موضح بالشكل رقم (٩٦) .



شكل رقم (٩٦)

٢ - كما في شكل رقم (٩٧) لاعبان أ ، ب يقفان في اتجاه واحد والمسافة بينهما حوالي ١٠ ياردات والكرة مع أ .

يبدأ التمرين بأن يجرى (أ) ، (ب) جرياً قطرياً ويتلاقيان في منتصف المسافة حيث يترك (أ) الكرة للاعب (ب) ليكمل بها الجري

بالكرة .

ثانياً : تمرينات مركبة من الجري بالكرة والتصويب .

ثالثاً : تمرينات مركبة من التمرير والسيطرة على الكرة والجري بها .

رابعاً : تمرينات مركبة من الجري بالكرة والتصويب .

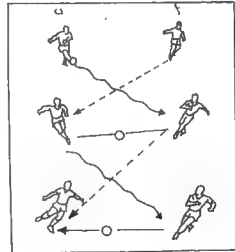
خامساً : تمرينات مركبة من التمرير والسيطرة على الكرة والتصويب .

سادساً : تمرينات مركبة من التمرير والسيطرة عليها والتصويب .

سابعاً : تمرينات مركبة من التمرير والسيطرة على الكرة والجري بها والمراوغة .

ثامناً : تمرينات مركبة لمهارات أساسية مختلفة .

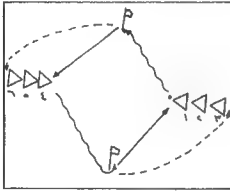
أولاً : تمرينات مركبة من التمرير والجري بالكرة :



شكل رقم (٩٥)



يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب (١) بالكرة إلى اليمين حتى يصل إلى العلم وينور حوله ثم يمرر الكرة إلى (٤) الذي يجري بها حول العلم الذي على يمينه ويمرر إلى اللاعب (٢) ويقف خلف قطارة .

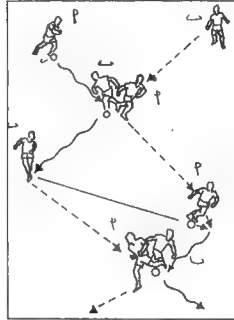


شكل رقم (٩٨)

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

- أ - تحديد نوع الجري بالكرة .
- ب - تحديد نوع التمرين من حيث المكان الذي تضرب به القدم الكرة وكذلك من حيث كونها مرتفعة أو أرضية .
- ج - زيادة المسافة بين العلمين أو إقصاها .
- د - زيادة المسافة بين القطارين أو إقصاها .
- هـ - زيادة عدد اللاعبين في كل قطار .
- و - أن يجري اللاعب بالكرة إلى العلم الذي على يساره بدلاً من العلم الذي على يمينه .
- ز - أن يبدأ التمرين بكرة مع اللاعب (٤) وأخرى مع اللاعب (١) بحيث يجريان في نفس الوقت كل إلى العلم الذي على يمينه بحيث يمرر (٤) إلى (٢) ، (١) إلى (٥) وهكذا .

ثم يمررها إلى (١) في مكانه الجديد ليكرر الأداء ذاته .



شكل رقم (٩٧)

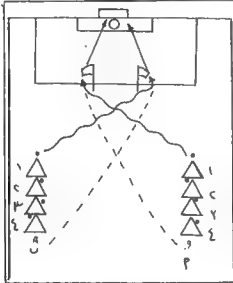
تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

- أ - تحديد نوع الجري بالكرة (جري بوجه القدم الخارجي أو بوجه القدم الداخلي) .
- ب - تحديد نوع التمرين (تمرير بإحاطن القدم الأيمن أو بوجه القدم الخارجي الأيسر أو بوجه القدم الداخلي الأيمن) .
- ج - زيادة المسافة بين اللاعبين ٢٠ ياردة بحيث يكون التمرير مرتفعاً .
- د - كما في (د) في التمرين السابق .
- ٣ - كما في شكل رقم (٩٨) قطاران متواجهان من اللاعبين المسافة بينهما ٣٠ ياردة . ويتكون كل قطار من ٣ لاعبين ويوضع علمان إلى الجانب بمسافة ١٠ ياردات والكرة مع اللاعب (١) .



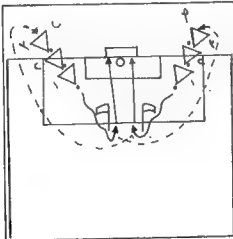
ج - تحديد نوع التصويب .

د - كما في الشكل رقم (١٠٠) يوضع علمان بحيث يدور اللاعب حول أحدهما قبل التصويب إلى المرمى .



شكل رقم (١٠٠)

هـ - كما في شكل رقم (١٠١) يتخذ القطاران وضهما في ركبي منطقة الجزاء ويجري اللاعب بالكرة ويدور حول العلم قبل أن يصوب إلى المرمى .

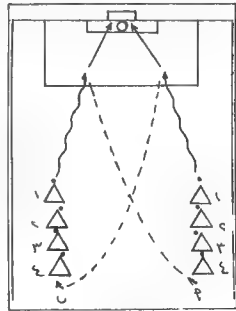


شكل رقم (١٠١)

ثانياً : تمارينات مركبة من الجري بالكرة والتصويب :

١ - كما في شكل رقم (٩٩) قطاران اللاعبان يقفون بالقرب من منتصف الملعب وكل قطار يتكون من ٤ لاعبين .

يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب (١) في القطار (أ) بالكرة في اتجاه المرمى ويصوب على حدود منطقة الجزاء ويعود بالجري ليقف خلف اللاعب (٤) في القطار (ب) في حين يجري (١) في القطار (ب) في اتجاه المرمى بمجرد أن يصوب (١) في القطار (أ) ليكرر نفس الأداء ويقف خلف (٤) في القطار (أ) .



شكل رقم (٩٩)

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - أن يعود كل لاعب ليقف خلف قطاره بعد التصويب .

ب - أن يقف القطاران بزاوية للمرمى بدلاً من وقوفهما على استقامته .



هـ - تحديد نوع السيطرة على الكرة فإذا كانت أرضية يمر جزء القدم الذي يسيطر عليها (باطن القدم أو وجه القدم الخارجي) .

وإذا كانت التمرير عالية يحدد الجزء من الجسم الذي يسيطر عليها وكذلك إذا ما كان كماً أم إمتصاصاً .

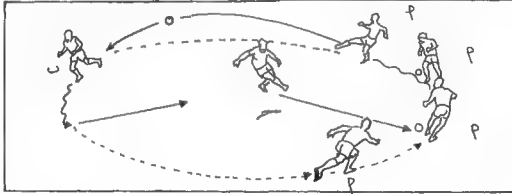
٢ - كما في شكل رقم (١٠٢) قطاران متواجهان من اللاعبين يتكون كل منهما من ٣ لاعبين والمسافة بينهما ٣٠ ياردة . والكرة مع اللاعب (١) .

يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب (١) بالكرة في اتجاه القطار المقابل حول منتصف المسافة ثم

ثالثاً: تمرينات مركبة من التمرير والسيطرة على الكرة والجري بها :

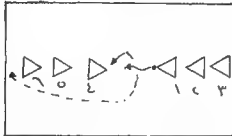
١ - كما في شكل رقم (١٠٢) دائرة نصف قطرها ١٠ ياردات و٣ لاعبين اللاعب (جـ) يقف في مركز الدائرة ومعه الكرة واللعبان (أ) ، (ب) يقفان على محيط الدائرة .

يبدأ التمرين بأن يجري اللاعبان (أ) ، (ب) في اتجاه واحد على محيط الدائرة ويمرر الكرة إلى (أ) الذي يجري بها حوالى ٥ ياردات على محيط الدائرة ثم يمررها عالية إلى (ب) الذي يجري بها ٥ ياردات على محيط الدائرة ويمررها إلى (جـ) ليكرر نفس الأداء .



شكل رقم (١٠٢)

يمرر الكرة إلى (٤) ثم يجري ليقتف خلف اللاعب (٦) على أن يسيطر (٤) عليها ويجري بها في اتجاه (٢) ليكرر الأداء .



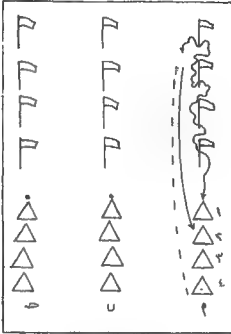
شكل رقم (١٠٣)

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - يمرر (جـ) الكرة إلى (أ) الذي يجري بها ويمررها إلى (جـ) مرة أخرى ويكرر (جـ) الأداء مع (ب) .

ب - تحديد نوع التمرير من حيث مكان ضرب الكرة بالقدم وكذلك من حيث كونها مرتفعة أم أرضية .

جـ - تحديد نوع الجري بالكرة .
د - زيادة نصف قطر الدائرة ليتراوح ما بين ١٠ - ١٥ ياردة .



شكل رقم (١٠٤)

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

- أ - تحديد نوع التمرين .
- ب - تحديد الرجل التي تجري بالكرة (يسرى أم يمينى) .
- ج - زيادة المسافة بين الاعلام .
- د - زيادة أو نقص عدد أفراد القطار ليتراوح ما بين ٣ - ٦ لاعبين .
- هـ - يمكن أن يكون الجرى بالكرة حتى العلم الأول ثم الدوران حوله وتمرير الكرة للاعب (٢) . وبذلك يحدد المدرب عدد الاعلام التي يجرى حولها اللاعب .
- و - أن يجرى اللاعب (١) بالكرة فى خط مستقيم ويدور حول العلم الذى يحدده المدرب ويمرر إلى زميله (٢) .
- ز - أن يوضع مقعد سويدي بالمعرض بعد العلم

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

- أ - تحديد نوع الجرى بالكرة .
- ب - تحديد نوع التمرين من حيث الجزء من القدم الذى يؤديه وكذلك من حيث كونها مرتفعة أم منخفضة .
- ج - تحديد نوع السيطرة على الكرة .
- د - زيادة عدد اللاعبين فى كل قطار أو تقليله .
- هـ - زيادة المسافة بين القطارين .
- و - أن يبدأ التمرين بجرى اللاعب (١) بالكرة ثم يمررها على أن يمود ليقت خلف (٢) على أن يكرر (٤) الأداء ويقت خلف (٦) .

٣ - كما فى شكل (١٠٤) ثلاث قطارات كل منهما يتكون من ٤ لاعبين يقفون بجانب بعضهم وأمام كل منهم ٤ اعلام والمسافة بين كل علم والآخر ٢ يارداً والمسافة بين أول لاعب وأول علم ٥ يارداً ومع أول لاعب فى كل قطار كرة .

يبدأ التمرين بأن يسلط المدرب إشارة البدء ليجرى اللاعب (١) فى كل قطار بالكرة بين الاعلام ثم بعد أنتهائه من آخر علم يمرر الكرة إلى (٢) فى قطاره على أن يجرى ليقت خلف (٤) فيقوم (٢) بالسيطرة على الكرة ويكرر الأداء .

ويلاحظ أن الأداء فى هذا التمرين يأخذ شكل المنافسة بين القطارات بحيث يفوز القطار الذى ينتهى جميع افراده من الأداء قبل القطارين الآخرين .



ب - أن يؤدي اللاعب تمريرين إلى المقعد
بقدم واحدة أو بقدمين مختلفتين .

ج - أن يوضع علم في مركز النائرة بحيث
يتحتم على اللاعب الدوران حوله قبل الذهاب
إلى أي مقعد .

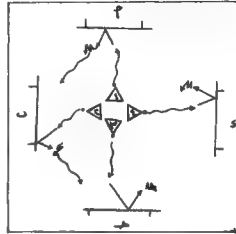
د - أن يحدد المدرب نوع التمرير .

هـ - أن يحدد المدرب نوع السيطرة على
الكرة .

و - أن يحدد المدرب نوع الجري بالكرة .

ز - يزداد عدد اللاعبين ليتراوح ما بين ٤ - ٦
لاعبين على نفس المقاعد السويدية ويمكن
زيادتها .

الأخير ليمرر اللاعب الكرة إليه ثم يستلمها
ليمررها إلى الزميل التالي .



شكل رقم (١٠٥)

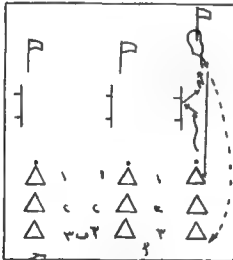
٤ - كما في شكل (١٠٥) ٤ مقاعد سويدية أو
حوائط صد في منتصف أضلاع مربع طول ضلعه
٢٠ ياردة و٤ لاعبين مع كل منهم كرة يقفون في
مركز المربع بحيث يواجه كل منهم مقعداً
سويدياً .

يبدأ التمرين بأن يعطى المدرب إشارة البدء
فيجري جميع اللاعبين بالكرة ثم يمررونها إلى
المقعد وسيطرون عليها ويكررون ذلك مع
جميع المقاعد مع ملاحظة أن اتجاه جريهم
جميعاً يكون في اتجاه واحد حتى ينتهوا من
جميع المقاعد .

يلاحظ أن هذا التمرين يؤدي في صورة
منافسة بين اللاعبين بحيث يفوز اللاعب الذي
ينتهي من الأداء أولاً .

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - تحديد الاتجاه الذي يجرى فيه اللاعبون
لتمرير للمقعد السويدي فمثلاً يحدد المدرب
الاتجاه مع غربي الساعة أو ضده أو قطرياً .

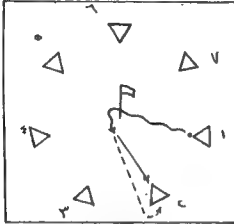


شكل رقم (١٠٦)

٥ - كما في شكل رقم (١٠٦) ٣ قطارات من
اللاعبين يتكون كل منها من ٢ لاعبين يقفون
على مسافة مناسبة من بعضهم وأمام كل قطار علم
يمد عن اللاعب الأول في كل منهم ٢٠ ياردة
وفي منتصف المسافة وإلى الجانب مقعد سويدي
أو حائط صد مع اللاعب (١) في كل قطار .



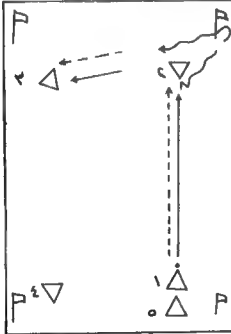
(٢) ويجري ليقت مكانه على أن يسيطر (٢) عليها ويكرر الأداء ثم يمرر إلى (٢) وهكذا .



شكل رقم (١٠٧)

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - زيادة أو تقليل عدد اللاعبين ليتراوح ما بين ٤ - ٨ لاعبين .



شكل رقم (١٠٨)

يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب (١) بالكرة ويمرر إلى المقعد ثم يسيطر عليها بعد أن ترتد منه ثم يكمل الجري بها حتى يمتدح حول العلم ثم يمررها إلى (٢) تمريرة طويلة ويجري ليقت خلف (٢) .

يلاحظ أن التمرين بالصورة السابقة يأخذ طابع المنافسة بين القطارات حيث يفوز القطار الذي ينهي لاصوه الأداء أولاً .

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - يمكن إضافة مقعد سويني على الجانب الآخر ليصبح الأداء كما يلي :

ج - بالكرة ثم تمرير إلى اليمين ثم تمرير إلى اليسار ثم سيطرة ثم جري بالكرة حول العلم ثم تمرير إلى اللاعب التالي .

ب - بعد الدوران حول العلم يجري اللاعب بالكرة ليمرر إلى المقعد مرة أخرى ثم يسيطر على الكرة ثم يمرر تمريرة قصيرة للاعب التالي .

ج - تحديد نوع الجري بالكرة .

د - تحديد نوع التمرير .

هـ - زيادة المسافة بين أول لاعب والعلم .

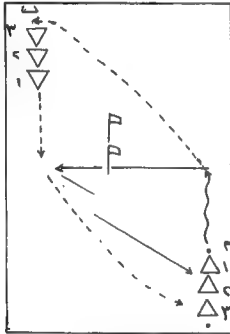
و - زيادة عدد لاصي القطار ليتراوح ما بين ٢ - ٧ لاعبين .

٦ - كما في شكل رقم (١٠٧) ٧ لاعبين يقفون على محيط دائرة نصف قطرها ١٠ يارداً . يوضع علم في مركز الدائرة والكرة مع اللاعب (١) .

يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب (١) بالكرة في اتجاه العلم ليقت حوله ثم يمرر الكرة إلى



يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب (١) في القطار (أ) بالكرة للأمام ثم يمررها بين المعلمين إلى (١) في القطار (ب) ثم يجري ليقف خلف (٢) في القطار (ب) وفي نفس الوقت يتقدم اللاعب (١) في القطار (ب) ليسيطر على الكرة ويمررها إلى (٢) ويقف خلف (٢) في القطار (أ) ويكرر (٢) الأداء.



شكل رقم (١٠٩)

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

- أ - زيادة أو تقليل المسافة بين المعلمين .
- ب - زيادة عدد اللاعبين أو تقليله ليتراوح ما بين ٥ - ١٠ لاعبين .

ج - بعد أن يمرر (١) في القطار (أ) إلى (١) في القطار (ب) يعود ليقف خلف (٢) في نفس مجموعته على أن يفعل (١) في القطار (ب) نفس الشيء ولكن يراعى بعد ذلك أن تتبادل المجموعتان مكانيهما .

ب - زيادة أو تقليل نصف قطر الدائرة ليتراوح ما بين ٥ - ١٥ ياردة .

ج - تحديد نوع التمرير .

د - تحديد نوع السيطرة على الكرة .

٧ - كما في شكل رقم (١٠٨) ٤ أعلام توضع في زوايا مربع طول ضلعه ١٥ ياردة ٥ لاعبين يقفون في زوايا مربع أصغر طول ضلعه ١٠ يارداً داخل المربع الأكبر بحيث يقف (١) خلف (٥) والكرة مع اللاعب (١) .

يبدأ التمرين بأن يمرر (١) الكرة إلى (٢) ويجري ليقف محله في حين يسيطر عليها (٢) ويدور حول العلم الذي خلفه بالكرة ثم يمررها إلى (٢) الذي يكرر الأداء .

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - تحديد نوع التمرير .

ب - تحديد نوع السيطرة على الكرة .

ج - أن يتبادل اللاعبون والأعلام مكانيهما بحيث يكون اللاعبون في الخارج والأعلام في الداخل حيث يجري اللاعب حولها ويعود لمكانه لأداء التمرير .

د - أن يوضع مقعد سويدي أو حائط صد خلف العلم بحيث يسيطر اللاعب على الكرة ثم يجري بها ويمررها إليه ثم يدور حول العلم ويؤدي التمرير إلى زميله .

٨ - كما في شكل رقم (١٠٩) قطاران يقفان بزاوية من بعضهما ، يتكون كل منهما من ٢ لاعبين وفي منتصف المسافة بينهما علمان المسافة بينهما ٤ يارداً والكرة مع اللاعب (١) في القطار (أ) .



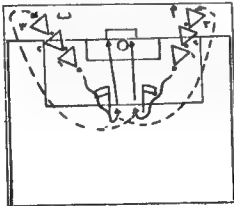
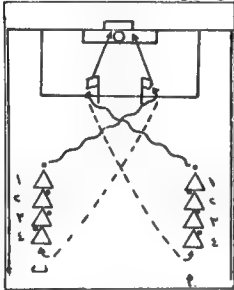
تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - أن يعود كل لاعب ليقتطع قطاره بعد التصويب .

ب - أن يقتطع التطاران بزاوية للمرمى بدلاً من وقوفهما على استقامته .

ج - تحديد نوع التصويب على المرمى .

د - كما في الشكل رقم (١١١) يوضع علمان بحيث يدور اللاعب حول أحدهما قبل التصويب على المرمى .



د - تحديد نوع السيطرة على الكرة .

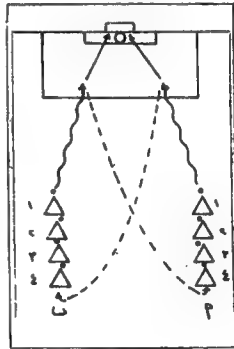
هـ - تحديد نوع الجري بالكرة .

جـ - تحديد نوع تمرير الكرة .

رابعاً : تمرينات مركبة من الجري بالكرة والتصويب :

١ - كما في شكل رقم (١١٠) قطاران من اللاعبين يقتفون بالقرب من منتصف الملعب وكل قطار يتكون من ٤ لاعبين .

يبدأ التمرين بأن يجري (١) في التطار (أ) بالكرة في اتجاه المرمى ويصوبها من على حدود منطقة الجزاء ويعود بالجري ليقتطع خلف (٤) في التطار (ب) في حين يجري (١) في التطار (ب) في اتجاه المرمى بمجرد أن يصوب (١) في التطار (أ) ليكرر نفس الأداء ويقتطع خلف (٤) في التطار (أ) .

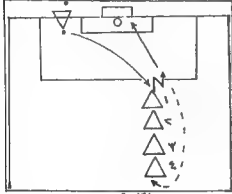


شكل رقم (١١٢)

شكل رقم (١١٠)



ج- أن يقف اللاعب (٥) على خط المرمى كما هو موضح في الشكل رقم (١١٤) حيث يمرر إلى (١) من هذا المكان .

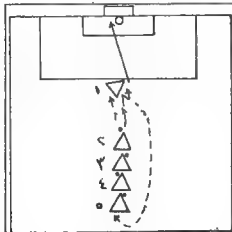


شكل رقم (١١٤)

د - أن يحدد المدرب القديم التي يصوب بها اللاعب .

٢ - كما في الشكل رقم (١١٥) اللاعب (١) يقف على حدود منطقة الجزاء واللاعبون (٢، ٣، ٤، ٥) يقفون في قطار بالقرب من منتصف الملعب ومع كل لاعب منهم كرة .

يبدأ التمرين بأن يمرر (٢) الكرة إلى (١) الذي يسيطر عليها ويصوب إلى المرمى في حين يحل (٢) محل (١) الذي يجري ليقف خلف (٥) ويكرر (٣) الأثناء مع (٢) .



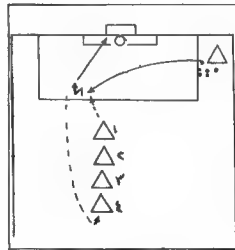
شكل رقم (١١٥)

هـ - كما في شكل رقم (١١٢) يتخذ القطاران وضعهما في ركني منطقة الجزاء ويجري اللاعب بالكرة وينور حول العلم قبل أن يصوب إلى المرمى .

خامساً : تمرينات مركبة تشمل التمرين والسيطرة على الكرة والتصويب :

١ - كما في شكل رقم (١١٣) ٤ لاعبين في قطار خارج منطقة الجزاء وإلى اليسار قليلاً واللاعب (٥) يقف في منطقة ركن الملعب ومعه عدد من الكرات .

يبدأ التمرين بأن يمرر اللاعب (٥) الكرة طويلة مرتقمة إلى (١) الذي يجري إليها ويسيطر عليها ويصوبها إلى المرمى ثم يجري ليقف خلف زميله (٤) .

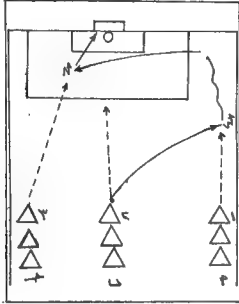


شكل رقم (١١٣)

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - أن يمرر اللاعب (٥) الكرة عرضية على الأرض للاعب (١) .

ب - زيادة عدد اللاعبين ليصل إلى ٨ لاعبين .



شكل رقم (١١٦)

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - يمرر (٢) الكرة إلى (١) ويجري في اتجاه (١) في حين يسيطر (١) عليها ويمررها إلى (٢) على حدود منطقة الجزاء ثم يصوب مباشرة إلى المرمى .

ب - أن يحدد المدرب نوع التمرير من حيث كونه مرتفعاً أم منخفضاً ومن حيث جزءه من القدم الذي يؤديه .

ج - أن يحدد المدرب نوع السيطرة على الكرة .

د - أن يقف (١) في أحد أركان منطقة الجزاء بدلاً من وقوفه في منتصفها .

هـ - أن يزداد عدد اللاعبين في التطار ليصل إلى ٨ لاعبين .

ز - أن يحدد المدرب القدم التي يصوب بها اللاعب .

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - أن يصوب (٢) الكرة مباشرة سواء برأسه أو بقدمه .

ب - أن يحدد المدرب تمرير اللاعب (٢) أرضي أو مرتفع وإلى جزء من أجزاء القدم يتم التمرير .

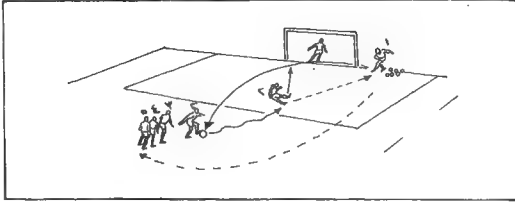
٢ - كما في شكل رقم (١١٧) قطار يتكون من ٤ لاعبين خارج منطقة الجزاء واللاعب (١) يقف بجانب القائم وجانبه عدد مناسب من الكرات .

يبدأ التمرين بأن يمرر (١) الكرة إلى (٢) الذي يجري إليها ويسيطر عليها ويجري بها في اتجاه المرمى ويصوب إليه ويجري ليقتل مكان (١) الذي انطلق ليقتل خلف (٥) في التطار .

سادساً : تمرينات مركبة من التمرير والجري بالكرة والسيطرة عليها والتصويب :

١ - كما في شكل رقم (١١٦) ثلاث قطارات أ، ب، ج كل منها يتكون من ٣ لاعبين يقفون في منطقة نصف الملعب والكرة مع اللاعب (٢) .

يبدأ التمرين بأن يمرر (٢) الكرة جهة اليمين إلى (١) الذي يسيطر عليها ويجري بها في اتجاه خط المرمى ويمررها طويلة إلى (٢) داخل منطقة الجزاء الذي يصوب الكرة بعد السيطرة عليها .



شكل رقم (١١٧)

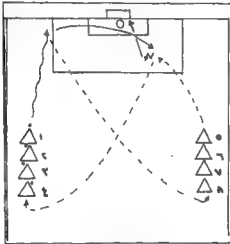
تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - بعد أن يصوب (٢) إلى المرمى يجرى ليقف خلف القطار ويبقى (١) ليمرر الكرة إلى (٣) .

ب - أن يحدد المدرب نوع التمرير .

ج - أن يحدد المدرب القدم التي تنصوب إلى المرمى .

د - أن يزداد عدد اللاعبين في القطار ليصل إلى ٨ لاعبين .



شكل رقم (١١٨)

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

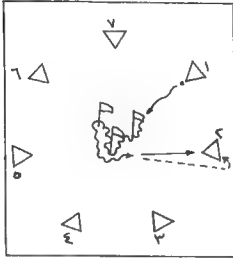
أ - بعد أن يمرر (١) الكرة إلى (٥) ليقف خلف (٤) ويمود (٥) بعد التصويب ليقف خلف (٨) .

ب - أن يكون الجري بالكرة والتمرير من جهة اليمين بدلاً من اليسار .

ج - يمكن زيادة عدد اللاعبين ليصل إلى ٨ لاعبين في كل قطار .

٣ - كما في شكل رقم (١١٨) قطاران من اللاعبين كل منهما يتكون من (٤) لاعبين يقات بالقرب من خطي التماس ، واللاعبون (١)، (٢)، (٣)، (٤) مع كل منهم كرة .

يبدأ التمرين بأن يجرى (١) بالكرة في اتجاه خط المرمى وبميل وعندما يقترب منه يمررها عرضية إلى (٥) داخل منطقة الجزاء ويجري ليقف خلف (٨) في حين يسيطر (٥) على الكرة ويصوبها إلى المرمى ويجري ليقف خلف (٤) وهكذا .

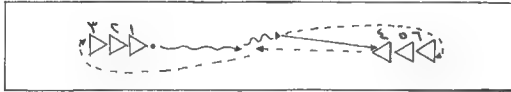


شكل رقم (١٢٠)

سابقاً : تمرينات مركبة من التمرير والسيطرة على الكرة والجري بها والمراوغة :

١ - كما في شكل رقم (١١٩) قطاران من اللاعبين يتكون كل منهما من ٣ لاعبين ويبعد اللاعبان (١) ، (٤) عن بعضهما بمسافة ٢٠ ياردة والكرة مع (١) .

يبدأ التمرين بأن يجرى (١) بالكرة في اتجاه القطار المقابل وفي نفس الوقت يجرى (٤) في اتجاهه فيقوم (١) بمراوغته وتمرير الكرة إلى (٥) ويجرى ليقتف خلف (٦) ويجرى (٤) ليقتف خلف (٣) .



شكل رقم (١١٩)

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - أن يعود (١) بعد التمرير ليقتف خلف قطاره ويعود (٤) ليقتف خلف قطاره على أن يبدل المدرب بعد ذلك القطارين .

ب - زيادة المسافة بين القطارين أو تقليلها لتتراوح ما بين ١٥ - ٢٥ ياردة .

ج - زيادة عدد اللاعبين في كل قطار ليصل إلى ٦ لاعبين .

٢ - كما في شكل رقم (١٢٠) ٧ لاعبين يقفون على محيط دائرة نصف قطرها ١٠ ياردات وفي منتصف الدائرة يوجد ثلاثة أعلام في شكل مثلث متساوي الأضلاع طول ضلعه ٣ ياردات . والكرة مع (١) .

يبدأ التمرين بأن يجرى (١) بالكرة في اتجاه الأعلام على أن يراوغها جميعاً ويمرر الكرة للاعب (٢) ويجرى ليقتف مكانه . ويكرر (٢) نفس الأداء .

ثامناً : تمرينات مركبة لمهارات أساسية مختلفة .

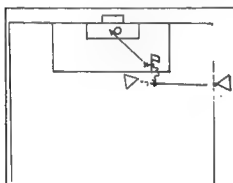
١ - تمرين مركب يشمل المراوغة والمهاجمة والتصويب كما في شكل رقم (١٢١) لاعبان أحدهما مدافع (١) والآخر مهاجم (٢) يقفان خارج منطقة الجزاء والكرة مع (٢) .

يبدأ التمرين بأن يجرى (٢) بالكرة في اتجاه المرمى على أن يهاجم المدافع (١) الكرة محاولاً قطعها أو تشتيتها على أن يحاول المهاجم (٢) مراوغته والتصويب على المرمى .

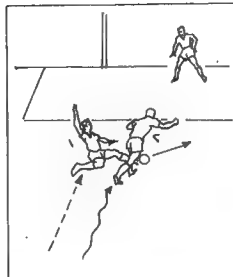


٢ - تمرين مركب من رمية التماس والسيطرة على الكرة والمراوغة والتصويب كما في شكل رقم (١٢٣) اللاعب (١) يقف ومعه الكرة خارج خط التماس واللاعب (٢) يقف بالقرب من عالم موضوع على حدود منطقة الجزاء .

يبدأ التمرين بأن يرمى اللاعب (١) الكرة برمية تماس إلى (٢) الذي يسيطر عليها ويرواغ العلم ويصوب إلى المرمى .



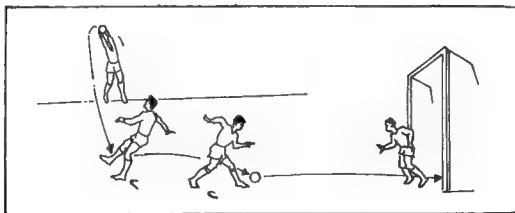
شكل رقم (١٢٣)



شكل رقم (١٢٤)

٢ - تمرين مركب يشمل رمية التماس والسيطرة على الكرة والتصويب كما في شكل رقم (١٢٢) لاعب يقف خارج الملعب على خط التماس ومعه الكرة واللاعب (٢) على حدود منطقة الجزاء .

يبدأ التمرين بأن يؤدي اللاعب (١) رمية التماس إلى (٢) الذي يسيطر عليها ويصوبها إلى المرمى .



شكل رقم (١٢٢)



يكون مستوى الشرح والأيضاح في مستوى مهارة اللاعبين واختيار الألفاظ والتعابير المبهمة .

ب - الوسائل البصرية :

وبالنسبة للوسائل البصرية (المرئية) فهي من أهم الوسائل المعنية في هذه المرحلة مثل إعطاء النموذج ويجب مراعاة دقة أداء النموذج بصورة صحيحة سواء من المدرب أو من لاعب ماهر يجيد المهارة .

ج - الوسائل العملية :

وهي تعتبر التجربة الأولى للاعب في أداء المهارة بعد شرح المدرب فقد يكون أداها من قبل ولكن قبل أن يستمع لشرح المدرب وبالرغم من أن الأداء قد يكون غير متقن لكنه يكسب اللاعب الأحاسيس الحركية وهو ما يسمى « بالصورة الداخلية » للحركة .

ثانياً - مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الأساسية :

وفي هذه المرحلة يمكن استخدام تعلم المهارة بشكل كلي أي كوحدة واحدة أو يمكن تعلم المهارة بتقسيمها إلى عدة أجزاء أصغر أو استخدام الطريقتين السابقتين معاً .

إلا أنه من الضروري في هذه المرحلة استخدام الوسائل المعينة على التعلم والسابق شرحها في مرحلة اكتساب التوافق الأولى بالإضافة إلى الوسائل العملية أي أداء المهارة ذاتها .

ثالثاً - مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الأساسية (أو خطوات التدريب على المهارات الأساسية) :

وتهدف هذه المرحلة والتي يطلق عليها

مراحل تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

إن وصول اللاعب إلى مستوى عالي في كرة القدم يتطلب الاتقان التام للمهارات الأساسية وتتم عملية تعلم المهارات الحركية بثلاث مراحل أساسية هي :

أولاً : مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الأساسية .

ثانياً : مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الأساسية .

ثالثاً : مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الأساسية .

وقد تعرضنا في شرح المهارات الأساسية من حيث خطوات تعليمها إلى تلك الخطوات فنياً ولكننا رأينا أن تفصل الأساس العلمي لهذه المراحل حتى يتسنى للمدرب الالمام بطبيعة كل مرحلة من المراحل . ومن ثم يكون ناتج التدريب أفضل .

أولاً - مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الأساسية :

تهدف هذه المرحلة إلى اكتساب اللاعب جميع التصورات والمعاني كالتصور البصري والسمعي حتى يستطيع اللاعب أداء المهارة بالإضافة إلى أنها تثير دوافعه للتعلم ويجب على المدرب في هذه المرحلة استخدام الوسائل المعنية على التعلم وهي كما يلي :

أ - الوسائل المعينة :

وتمثل ذلك في التقديم والشرح اللفظي الواضح واستخدام المصطلحات الصحيحة على أن



صغيرة كما يمكن لتحقيق هذا الهدف استخدام التمرينات بأكثر من كرة أو التمرينات الفنية المتقدمة .

٢ - تثبيت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباريات :

وفي هذه المرحلة يستخدم المدرب تمرينات بحيث تخلق فيها مواقف مثل تلك التي تحدث في المباريات مثل موقف ٢ ضد ٢ أو ٣ ضد ٢ أو ٢ ضد ١ + ٢ أو ٣ ضد ١ + ٢ في مسافات محددة . أو نفس الأعداد السابقة بطريقة التدريب الطولى .

٤ - مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في التسميات الداخلية والمباريات الودية :

وفي هذه الخطوة يمكن التدريب على أداء المهارة في ظروف المباريات التي تتميز بأنها أقل في الشد العصبي من المباريات الرسمية . وحقيقة الأمر أن أداء المهارات الأساسية خلال التدريب يختلف عنه أثناء مباراة متكاملة لذلك فمناصر الأداء جميعها قد تكاملت ويتم خلالها الأداء بشكل مجمل وينتج المهارة الفرصة للاعب كي يتدارك أخطائه ويصلحها بنفسه كما تصادفه خلالها مجموعة مواقف قد تكون مختلفة عما صادفه وعليه أن يؤدي المهارات بطريقة صحيحة خلالها .

أخطاء الأداء وإصلاحه

أولاً : أخطاء الأداء :

كي يتقدم اللاعب في مستواه يجب على المدرب إصلاح الأخطاء المرتبطة بالأداء إذ لا يجب على المدرب أن يتفانى عن إصلاح الأخطاء التي تظهر لدى اللاعبين ويرى علواً أن

البعض خطوات التدريب على المهارة الأساسية إلى ما يلي :

١ - الوصول إلى الكمال والدقة في الأداء .

٢ - تثبيت الكمال والدقة حتى يمكن للاعب أداء المهارة بطريقة آلية أثناء المباريات وتحت مختلف الظروف المتغيرة خلالها .

وفيما يلي نشرح خطوات التدريب على المهارات الأساسية والتي يمكن من خلالها أن نحقق الأهداف السابقة .

١ - التدريب على المهارة الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف سهلة وبسيطة وثابتة .

وفي هذه الخطوة يجب أن يراعى المدرب تشييد التمرين بقوة صغيرة تناسب مستوى اللاعب الذي يتدرب على المهارة وعلى المدرب أن يراعى أن لا يبذل اللاعب جهداً كبيراً وإذا ما لاحظ المدرب ذلك فعليه أن يتجنب ذلك . ويمكن للمدرب في هذه المرحلة استخدام تمرينات الاحساس والتمرينات الفنية الاجبارية وتمرينات الاجهزة .

٢ - تطوير أداء المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وزيادة استخدام القوة أثناء التمرين :

وفي هذه الخطوة تزداد سرعة أداء التمرين بمد أن كان يؤدي ببطء حيث تزداد سرعة العدو وسرعة أداء المهارة ذاتها . كما تزداد درجة القوة كان يستخدم أحد أنواع القوة العضلية كالقوة المميزة بالسرعة . وبشكل عام يمكن في هذه المرحلة ربط الأداء المهارى بأحد عناصر اللياقة البدنية في شكل تمرين مركب أو في صورة لعبة



٢ - البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية ثم إلى ذلك الأخطاء الفرعية .

٣ - محاولة عقد مقارنة للأداء الخاطيء لللاعب بالأداء الصحيح وذلك من خلال نموذج للأداء الصحيح .

٤ - استخدام بعض التمرينات التي تصمد للأداء الصحيح المهارة .

٥ - استخدام بعض كلمات التوجيه المناسبة أثناء أداء اللاعب للمهارة .

٦ - قد يتطلب الأمر الارتداد لخطوة سابقة في عملية التعلم المهاري لاقتانها حتى يتسنى ثلاثي الخطأ الحادث .

٧ - علم مطالبة اللاعب بتكرار الأداء بهدف التنمية إلا بعد التأكد من اصلاح الأخطاء .

التدريب على المهارات الأساسية خلال فترات ومراحل الموسم المختلفة

إن التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم لا بد أن يتم في كل وحدة تدريب يومية إذ أن إتقان اللاعب للمهارات الأساسية هو العنصر الهام والضروري في التدريب على خطط اللعب المختلفة وتطبيقها بعد ذلك خلال المباريات . ولا يكفي بتعليم اللاعب تلك المهارات الأساسية وإنما أيضاً إتقان ادائها تحت الظروف التي تحدث في المباراة ولا يتأتى ذلك إلا بكمية ساعات التدريب الصحيح على أداء هذه المهارات . حتى يكتب اللاعب الحصاية الكاملة بها .

ويجب التأكيد على عدم اختصار التدريب

من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور بعض الأخطاء في الأداء في المهارات الحركية بشكل علم ما يلي :

١ - التصور الخاطيء أو سوء الفهم للمهارة الحركية .

٢ - عدم مناسبة المهارة لمستوى اللاعب أو لسنه .

٣ - انخفاض مستوى الحالة البدنية للاعب مثل ضعف بعض عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعب مثل المرونة أو القوة العضلية التي تمكن من أداء المهارة ذاتها .

٤ - تمب اللاعب أو إرهاقه أو توتره أو فقد الثقة بالنفس .

٥ - عدم مناسبة الأجهزة والأدوات المستخدمة في عملية التدريب .

٦ - التأثير السلبي لمهارة حركية سبق تعلمها وإتقانها على المهارة المطلوب تعلمها .

ثانياً - اصلاح الأخطاء :

كي يسهم المدرب بفاعلية في اصلاح الأخطاء عليه أن يكون ملماً بكل أجزاء المهارة فنياً في جميع مراحلها ، وأن يمتلك القدرة على الملاحظة حتى يستطيع التعرف على سبب الخطأ ويمكن ، كما أنه من الأمية أيضاً أن يتخذ المدرب المكان المناسب الذي يمكن من خلال ملاحظة الأداء ذاته .

وأم القواعد التي تتأسس عليها عملية اصلاح الأخطاء ما يلي :

١ - الاسراع في تعريف اللاعب الخطأ عقب أداء مباشرة إن أمكن حتى لا يثبت الخطأ ويصبح عادة لديه .



أما في مرحلة الإعداد للمباريات ومرحلة المباريات الرسمية فإن التدريب على المهارات الأساسية يكون بنفس ظروف المباريات وسرعتها وحتى يصل اللاعبون إلى تنفيذ المهارات بألية وبالتالي يمكن التدريب على خطط اللعب بصورة أسهل وبالتالي يكون تطبيقها خلال المباريات بصورة أكثر فاعلية .

ويعتبر التدريب الفردي على المهارات الأساسية هو القاعدة الأساسية للتدريب الجماعي على المهارات الأساسية . لذلك وجب التأكيد على اعادة اللاعب للمهارات الأساسية فردياً أولاً مهما بلغ مستواه وقدراته ومهاراته .

كما يجب أن يكون تخطيط برنامج التدريب شاملاً لتمرينات المهارات الأساسية كلها وتفرعاتها فالتسديد على المرمى مثلاً ، يجب أن يؤدي من الثبات ومن الجري وبعد تبادل التمرير مع الزميل ، ومن اتجاهات مختلفة ، ومن التمرس لمهاجمة من مدافع ، وكذلك السيطرة على الكرة يجب التدريب عليها من الثبات ومن الحركة ومن تبادل الاتجاه .. الخ .

وتعتبر طريقة التدريب الطويل والتي توصل إلى أحد المؤلفان من أفضل الطرق التي أمكن من خلال الدراسة والبحث الوصول من خلالها إلى نتائج باهرة في التدريب على المهارات الأساسية خلال فترات اللوم المختلفة . ويجب أن تؤدي المهارات الأساسية بعد الاحماء المناسب ، حتى يتجنب اللاعبون الاصابات المختلفة .

على المهارات الأساسية أو احواله . إذ أن دولا كثيرة متقدمة في لعبة كرة القدم تقدم مستوى فرقها بفضل اهتمام مدربيها بالتدريب على المهارات الأساسية بصورة أساسية .

وفي فترة الانتقال ، حيث يكون الغرض الأساسي الترويح . والراحة الجسمية والنفسية ، ولا يعتمد اللاعب عن الكرة إلا لفترة محدودة لا تطول عن ١٥ يوماً وذلك بهدف تشويقه إلى الكرة . وتحدد هذه المدة في منتصف مرحلة الانتقال تقريباً . ويكون استغلال الكرة في فترة الانتقال بطريقة بسيطة بعيدة عن المنافسات ، حتى تسريع أصاب اللاعبين وتقسياتهم .

وتختلف طريقة تدريب المهارات الأساسية في مرحلة الانتقال بالنسبة للناشئين عن لاعب الدرجة الأولى . فيؤدي الناشئون بعض المهارات الأساسية ، ويتملمون الجديد منها الذي يمكن لجهازهم العصبي والمضلي تحمله . أما اللاعبون الكبار ، فيؤدون تدريبات فنية عالية .

إما في مرحلة الإعداد فإن التدريب على المهارات الأساسية يؤدي كجزء رئيسي حيث ينال الاهتمام الكامل ، ليتمكن اللاعب من اعادة وتصحيح وصقل كل ما يتصل بالناحية الفنية . وفي هذه المرحلة أيضاً يفضل ربط تمرينات الإعداد البدني بتمرينات الإعداد البدنية بتمرينات المهارات الأساسية في صورة تمرينات مركبة فالتمرينات بهذا الشكل تكون أكثر جاذبية وتشويقاً للاعبين بالإضافة إلى أنها تحقق أكثر من هدف في نفس الوقت .



الفصل الرابع

الإعداد البدني





الفصل الرابع الإعداد البدني

معنى الإعداد البدني :

يعنى الإعداد البدني للاعب كرة القدم فى أبسط صورة تلك التمرينات التى تعطى للاعبين بهدف إكسابهم أعلى مستوى ممكن من عناصر اللياقة البدنية الضرورية والأساسية فى اللعبة .

أنواع الإعداد البدني :

ينقسم الإعداد البدني للاعبى كرة القدم إلى فرعين رئيسيين هما :

١ - الإعداد البدني العام :

الإعداد البدني العام : ويقصد به إكساب اللاعب الصفات (العناصر) البدنية بصورة عامة وشاملة ومتزنة ومن أهمها القوة العضلية أو السرعة والتحمل والرشاقة والمرونة والدقة والتوافق وهو القاعدة الأساسية التى يعنى عليها الإعداد البدني الخاص .

٢ - الإعداد البدني الخاص :

ويقصد به إكساب اللاعب الصفات (العناصر) البدنية الأساسية والضرورية للعبة كرة القدم ، وقد أجمع خبراء كرة القدم على أنها خمس هى القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة .

عناصر الإعداد البدني الأساسية فى كرة القدم (اللياقة البدنية الأساسية) :

١ - التحمل :

يعنى فى كرة القدم « مقدرة اللاعب على أداء المباراة بجميع متطلباتها مستخدماً القدرات البدنية والمهارية والخططية بفاعلية دون ما هبوط فى مستوى أدائه .

ينقسم التحمل إلى نوعين رئيسيين هما :

أ - التحمل العام .

ب - التحمل الخاص .

وينقسم التحمل الخاص إلى نوعين هما :

● تحمل الأداء .

● تحمل السرعة .

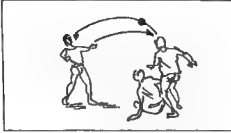
أ - التحمل العام :

ويعنى فى كرة القدم « مقدرة الأجهزة المختلفة بجسم اللاعب على أداء الأحمال المختلفة فى المباراة بكفاءة وفاعلية » .

نماذج تمرينات التحمل العام فى فترة الإعداد :

- ٣ مرات \times ١٥٠٠ م سرعة جرى أقل من المتوسط وراحة بينه ٥ ق .

- ٢ مرات \times ١٥٠٠ م سرعة الجرى متوسطة وراحة بينه ٤ ق .



شكل رقم (١٣٦)

يستمر أداء التمرين ١ - ٥ دقائق . بشكل رقم (١٣٤) .

يستمر أداء التمرين ٣٠ : ٤٥ ث شكل رقم (١٣٥) .

يستمر الأداء لمدة ٤٥ - ٦٠ ث شكل رقم (١٣٦) .

كما يمكن استخدام تمرين المعطيات لتنمية تحمل الأداء في كرة القدم .

★ تحمل السرعة :

ويعنى مقدرة اللاعب على تحمل تكرار السرعات التي تحدث أثناء المباراة .

لماذج تمارين تحمل السرعة :

- ٦ × ٢٠٠ م راحة تتراوح ما بين ٩٠ : ٨٠ ث وسرعة الجرى ٨٠ : ٩٠ % من أقصى سرعة .

- ٣ × ٥٠ م راحة تتراوح ما بين ٦٥ : ٤٠ ث وسرعة الجرى ٨٠ : ٩٠ % من أقصى سرعة .

- ٣ × ٧٥ م راحة تتراوح ما بين ٧٥ : ٦٥ ث وسرعة الجرى ٨٠ : ٩٠ % من أقصى سرعة .

- ٣ × ٥٠ م راحة تتراوح ما بين ٦٥ : ٤٠ ث وسرعة الجرى ٨٠ : ٩٠ % من أقصى سرعة .

وبشكل رقم (١٣٧) يوضح تمرين تحمل سرعة لمسافات قصيرة .

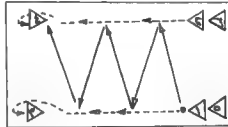
ب - التحمل الخاص :

ويعنى التحمل الذي يهتم بشكل مباشر بطبيعة ما تتطلبه رياضة كرة القدم وهو نوعان :

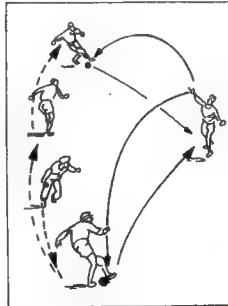
★ تحمل الأداء :

ويعنى مقدرة اللاعب على تكرار الأداء المهارى والخططى بشكله الفنى الصحيح بكفاءة وحيوية طوال زمن المباراة .

نماذج تمارين تحمل الأداء أشكال (١٣٤) ، (١٣٥) ، (١٣٦) .



شكل رقم (١٣٤)



شكل رقم (١٣٥)



- دفع الحائط بالظهر بمقاومة ٨٠ ٪ من أقصى ما يستطيعه اللاعب تكرار الحركة ١- ٣ مرات بفترة راحة من ٢- ٣ ق .

- رفع ثقل ثابت يعادل ٨٠ ٪ من الوقوف مع ثنى الركبتين حوالى ربع أو نصف إثناء وتكرار الحركة ١- ٣ مرات بفترة راحة ٢- ٣ ق .

- جنب زميل يجرى بالشرط المطاطى المريض حول الوسط مع إحداث مقاومة تعادل ٩٠ ٪ تقريباً من أقصى ما يستطيعه اللاعب لمدة ٩- ٦ ثوان بفترة راحة ٢- ٣ ق .

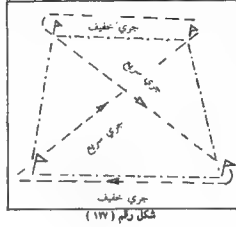
٢ - القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) :

وتعنى مقدرة العضلة فى التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية وهنا يبرز دور الربط بين القوة العضلية فى حد ذاتها وإمكانية إخراجها بأقصى سرعة وهذا النوع من القوة العضلية هو النوع السائد فى رياضة كرة القدم ويرجع ذلك إلى أن الأداء البدنى والمهارى والخططى خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جداً .

نماذج تمارين القوة المميزة بالسرعة أشكال رقم (١٢٨) ، (١٢٩) ، (١٣٠) .



شكل رقم (١٢٨)



٢ - القوة العضلية :

تعنى القوة العضلية « مقدرة العضلات فى التغلب على المقاومات المختلفة » ، وهناك ثلاثة أنواع رئيسية للقوة العضلية هى :

١ - القوة العضلية القصوى .

٢ - القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) .

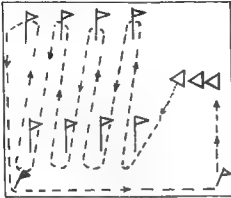
٣ - تحمل القوة .

وستعرض فيما يلى بالشرح لأنواع القوة العضلية المختلفة .

١ - القوة العضلية القصوى (العظمى) :

وهى أكبر قوة تستطيع عضلات اللاعب توليدها فى أقصى إقباض إرادى لها وهذا النوع يحتاج لاعب كرة القدم كى ينى من خلاله النوعين الآخرين من القوة العضلية وهما القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة . فالقوة القصوى تحسن سرعة الاقتباضات العضلية التى تؤثر إيجابياً على أداء المهارات الأساسية وتسهم بقدر كبير فى الاقتصاد فى الجهد .

نماذج تمارين القوة العضلية القصوى (العظمى) :

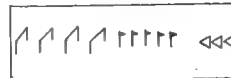


٢ - تحمل القوة :

ومعنى مقدرة اللاعب على الأداء البدني الذي يتميز بمقاومات عالية ويتطلب قوة عضلية مرتفعة طوال زمن المباراة. ونظراً لإرتباط تحمل القوة الوثيق بالقوة العضلية فقد أدرج كعوض من أنواعها، فغالب كرة القدم دائم الوثب والاحتكاك بالأرض والمنافسين والكرة وكل ذلك يتطلب من عضلات اللاعب العمل عند جميع هذه المقامات طوال ٩٠ دقيقة .

نماذج تمرينات تحمل القوة شكلي رقما
(١٣١) ، (١٣٢) .

كما يمكن استخدام التدريب الدائري لتنمية
تحمل القوة شكل رقم (١٣٣)





١ - سرعة الانتقال (العدو) :

والمقصود بها التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة . ومن أمثلتها العدو السريع لمسافات محددة أو من مكان لآخر .

نماذج تحسين سرعة العدو (الانتقال) .

- العدو ٨٠ م - راحة من ٢٥ - ٤ ق
تكرار .

- العدو ٥٥ م - راحة من ٢ - ٣ ق . تكرار .

- العدو ٣٠ م - راحة من ١ - ٢ ق .
تكرار .

- العدو ٢٠ م - راحة من ٥٠ ث - ٥ راق .
تكرار .

٢ - سرعة الأداء (الحركة) :

ويقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن مثل انجاز التصويب أو التمرير أو السيطرة في أقل زمن ممكن .

نماذج تحسين سرعة الأداء (الحركة) :

- من الرقود النهوض بسرعة والعدو مسافة ١٠
أو ١٥ أو ٢٠ أو ٢٥ م في أقل زمن ممكن . تكرار
بعد الراحة .

- من الانبطاح النهوض بسرعة والعدو ١٠ أو
١٥ أو ٢٠ م في أقل زمن ممكن . تكرار بعد
الراحة .

- الجرى بالكرة ببطء وعند إشارة المدرب
التحول إلى الجرى السريع بالكرة ١٠ أو ١٥ أو ٢٠
أو ٢٥ م في أقل زمن ممكن . ثم تكرار بعد
الراحة .

- يقف اللاعب أمام مقعد سويني عند سماع

والقوة العضلية تنقسم من حيث مراحل
تتميتها إلى نوعين هما :

١ - القوة العضلية العامة (الشاملة) :

وهي ذلك النوع من القوة الذي يحتاج إليه
لاعب كرة القدم لتكون قاعدة من القوة
للمضلات وأجهزة الجسم بشكل عام وتكون بمثابة
القاعدة الأساسية التي يمكن من خلالها إكتساب
القوة الخاصة في كرة القدم .

وعند تنمية القوة في بداية فترة الإعداد سنبدأ
بتمرينات القوة العضلية العامة .

٢ - القوة العضلية الخاصة :

وهي نوع القوة العضلية الأكثر استخداماً
وتشيعاً في أداء رياضة كرة القدم ويتمثل في
القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والتي سبق
شرحها .

٢ - السرعة :

تعنى السرعة « مقدرة اللاعب على أداء
حركات معينة في أقصر زمن ممكن » . وترتبط
السرعة بجميع عناصر اللياقة البدنية الأخرى حيث
تؤثر فيها وتتأثر بها فهي ترتبط بالقوة العضلية
والرشاقة والتحمل والسرولة .

وتعتبر السرعة محدداً هاماً لنتائج كرة القدم
إذ أصبح الأداء البدني والمهاري والحظطي في الكرة
الحديثة لا غنى عنه في أحد أجزائه عن السرعة .

وتنقسم السرعة إلى الأنواع الرئيسة التالية :

١ - سرعة الانتقال (العدو) .

٢ - سرعة الأداء (الحركة) .

٣ - سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) .



المجموعات بدون كرة .

٤ - الرشاقة :

تعني الرشاقة « مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة وإنسيابية وتوقيت سليم » .

إما الرشاقة الخاصة وهي الرشاقة في كرة القدم فهي « مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة وإنسيابية وتوقيت سليم خلال أدائه للمتطلبات البدنية أو المهارية أو الخططية في رياضة كرة القدم » .

وزيادة رصيد اللاعب في مختلف المهارات الحركية من أهم العوامل التي تؤدي إلى تطوير ونمو صفة الرشاقة لديه .

ويمكن الاسترشاد ببعض النقاط التالية عند وضع تمارين تنمية الرشاقة :

- إضافة بعض الحركات الجديدة أو غير المألوفة بالكرة أو بدونها .

- أداء المهارات الأساسية بعدد كبير من اللاعبين في مساحات محدودة .

- تمارين المهارات بين الأعلام والحواجز .

- أداء التمارين بالرجل المكسية .

- تمارين المواقف غير المعتادة مثل مهارات الجمباز على الأجهزة المختلفة .

نماذج تمارين الرشاقة :

- الدحرجة الأمامية من الجلوس على أربع ثم الوقوف .

الإشارة بمرور الكرة للمقعد من ٣ - ٥ مرات متتالية بأقصى سرعة ويكرر الأداء بعد الراحة .

- يجري اللاعب بالكرة من منتصف الملعب إلى المرمى ويصوب إليه في أقل زمن ممكن . تكرار بعد الراحة .

- لاعبان يتبادلان التمرير لمسافة من ٤٠ - ٦٠ م في خط مستقيم في أقل زمن ممكن . تكرار بعد الراحة .

٢ - سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) :

ويقصد بها المقدرة على الاستجابة الحركية في أقصر زمن ممكن . ومثال ذلك الاستجابة السريعة لحركة الكرة بعد أن تغير اتجاهها .

نماذج تمارين سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) :

- يجري اللاعب في اتجاه المدرب ويقوم المدرب في آخر لحظة بالإشارة للاتجاه الذي يمر منه اللاعب بجانبه (الأيسر أو الأيمن) ويمكن تنفيذ التمرين بالكرة .

- يجري اللاعبين بالكرة داخل مربع زواياه مرقمة ١ - ٤ عندما ينادى المدرب على رقم يجري اللاعب بسرعة في اتجاه هذا الرقم .

ويشكل عام فإنه يمكن تشكيل تمارين تحسين السرعة في الأشكال التالية :

١ - التمارين الفردية بالكرة أو بدونها .

٢ - التمارين الزوجية بالكرة أو بدونها .

٣ - تمارين المنافسات بالكرة وبدون الكرة بين مجموعات من اللاعبين .

٤ - تمارين في شكل تناهات ومسابقات بين



مدى واسع .

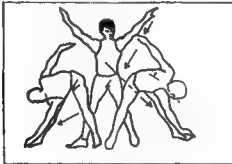
كما تقسم المرونة أيضاً إلى مرونة إيجابية ومرونة سلبية .

وتسهم المرونة في اكتساب وإتقان المهارات الحركية المختلفة وتعتبر عاملاً أساسياً في اقتصاد طاقة اللاعب وبذل مجهود أقل كما أن لها دوراً في تقليل الإصابات .

نماذج تمارينات المرونة والإطالة أشكال رقم (١٣٤) ، (١٣٦) ، (١٣٧) ، (١٣٨) .



شكل رقم (١٣٤)



شكل رقم (١٣٥)



شكل رقم (١٣٦)

- الدرجة الخلفية للوقوف .

- المدون بين الأقدام والمواجز .

- العدو السريع ثم تقليل السرعة ثم العدو السريع .

- الجري بالكرة عند سماع الإشارة الانبطاح على الأرض ثم النهوض والاستمرار في الجري بالكرة .

- الجري بالكرة عند سماع الإشارة الجري في الاتجاه المعكوس .

- الجري بالكرة مع أداء حركات التثوية والشداع .

٥ - المرونة :

يعبر مصطلح المرونة عن المدى الذي يتحرك فيه مفصل من مفاصل جسم اللاعب ، وكلما زاد المدى الذي يتحرك فيه المفصل كلما زادت بالتالي مرونته . وتعرف المرونة بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل جسم اللاعب والذي تمكنه من أداء الحركات في المدى المطلوب » .

وتعتبر الحالة مطاطية الأربطة والمضلات التي تصل بين العظام المكونة للمفاصل من العوامل الهامة المؤثرة في مرونته . فكلما زادت مطاطية الأربطة والمضلات ومقدرتها على الاستطالة زادت مرونة المفصل .

وتنقسم المرونة إلى قسمين هما :

المرونة العامة : وتعنى مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع .

المرونة الخاصة : وتعنى مقدرة المفاصل المهمة في نشاط رياضي معين من العمل في



شكل رقم (١٢٨)



شكل رقم (١٢٩)



الفَصْلُ الْخَامِسُ

الإَعْدَادُ الْخَطَطِيُّ





الفصل الخامس الإعداد الخططي

أولاً : الخطط الهجومية (١) :

١ - الخطط الأساسية الهجومية (مبادئ اللعب الهجومية) .

١ - العمق في الهجوم :

وهي الخطة التي تهتم بصورة مباشرة بتوزيع اللاعبين في الملعب بصورة تتيح فرصاً متعددة ومتنوعة للاعب المستحوذ على الكرة بأن يمررها إلى أي منهم في سهولة ويسر ويتتبع عن ذلك تكوين مثلثات وأشكال رباعية وخماسية بين اللاعبين بعضهم البعض وعمق الفريق يعني انتشار اللاعبين بطول الملعب والأشكال رقم (١٣٩) يبين عمق رديء للفريق أثناء الهجوم والأشكال رقم (١٤٠) يبين عمق جيد للفريق أثناء الهجوم .

يعنى الإعداد الخططي إكساب اللاعب المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها عملياً بالقدر الكافى الذى يمكنه من حسن التصرف فى مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة .

معنى الخطة :

تعنى الخطة فى كرة القدم « فن التحركات أثناء المباراة سواء كانت هذه التحركات ذات هدف هجومى أو هدف دفاعى » .

تقسيم الخطط :

تقسم الخطط إلى نوعين هما :

١ - الخطط الهجومية وتتنقسم إلى جزأين رئيسيين هما .

أ - الخطط الأساسية الهجومية (مبادئ اللعب الهجومية الأساسية) .

ب - الخطط الهجومية العامة .

٢ - الخطط الدفاعية وتتنقسم إلى جزأين رئيسيين هما :

أ - الخطط الأساسية الدفاعية (مبادئ اللعب الدفاعى الأساسية) .

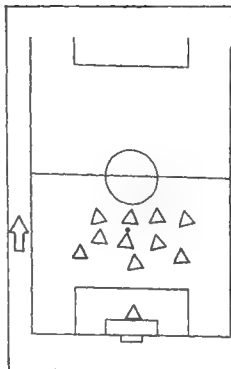
ب - الخطط الدفاعية العامة .

ملحوظة : راجع كتاب « الهجوم فى كرة القدم » حيث يمالج الموضوع بالتفصيل . دار الفكر العربى القاهرة ١٩٩٠

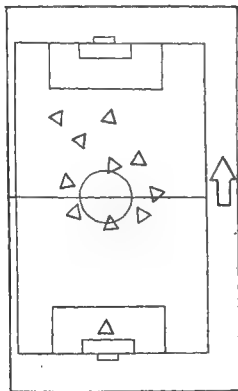


ب - الاتساع فى الهجوم :

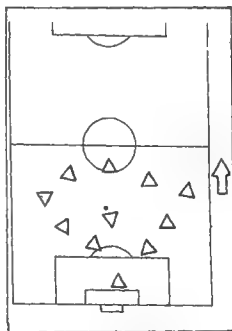
ويعنى المدى الذى يتوزع فيه لاعبي الفريق ككل بهزم الملعب والمسافات المرضية بين اللاعبين وتناسبها مع العمق المطلوب لكل مجموعة من مجموعات اللعب المختلفة وكذلك إتساع الفريق والشكل رقم (١٤١) بين اتساع رده للفرق أثناء الهجوم والشكل رقم (١٤٢) بين اتساع جيد للفرق أثناء الهجوم .



صق رده شكل رقم (١٤١)



شكل رقم (١٤٢)



صق جيد شكل رقم (١٤٣)



المساحات الخالية الموجودة فملاً بين المدافعين دون تقيد بمركز معين . وهذا يبدو واضحاً حينما يخفف الفريق المدافع الضغط على المهاجمين .

و - الاحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة عند اللزوم يتبادل التمرير والاستلام وأخذ المكان :

وهذه الخطوة تجمع تركيز اللاعبين وتلم شملهم الفكري في توجيه بناء الهجوم وتطويره وإنهاء بالصورة المناسبة كما تتيح الفرصة للاعبين مفاتيح اللعب لأداء دورهم بصورة فعالة وتجعل المباراة في يد المهاجمين .

وتتركب هذه الخطوة من ثلاثة عناصر أساسية من السيطرة على الكرة وتمرير الكرة إلى الزميل المناسب وأخذ المكان المناسب . وإذا ما نفذ هذه الخطوة الأساسية أي فريق دون تقيد فإنتا نجد أن الفريق يلعب كرة قدم سهلة توفر جهد اللاعبين .

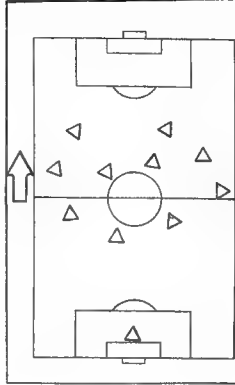
ز - الزيادة العددية في منطقة الكرة :

وهذه الخطوة تصمب الواجبات الدفاعية على اللاعبين المدافعين ويتم بإشتراك لاعب أو أكثر من اللاعبين المهاجمين في موقف يكون فيه عدد اللاعبين المدافعين والمهاجمين متساوي .

ح - التغلب على مصيدة التسلسل :

وتتم إنطلاقاً من الخطأ الفرعية التالية :

- تمرير الكرة إلى لاعب قادم من الخلف .
- اللاعب الأول ينطلق جرياً بالكرة للأمام .
- اللاعب الأول يمرر الكرة لنفسه ثم ينطلق خلفها .



شكل رقم (١٠٢)

ج - السند (المساعدة) في الهجوم :

وتعنى معاونة لاعب لزميله المستحوذ على الكرة لمساعدته عند اللزوم على أن يكون في إمكان اللاعب المستحوذ على الكرة تمرير الكرة إليه .

د - تبادل المراكز :

وفيها يتبادل لاعبين أو أكثر مراكزهم في نفس الوقت وفي توقيت واحد بهدف الهروب من الرقابة لأكثر من لاعب في نفس الوقت وخلق فرص للتمرير .

هـ - الجري الحر :

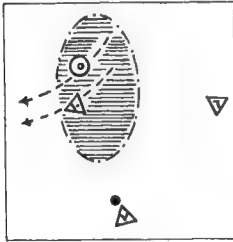
ويعنى جرى اللاعبين المهاجمين لاستغلال



بأسلوب السيطرة على الكرة .

● خلق المساحات الخالية واستغلالها فردياً
بأسلوب رد التمرير ثم استغلاله خلف المدافع .

● خلق المساحات الخالية بالتحرك في اتجاه
الزميل أو إلى الجانب ثم الاستنارة سريعاً والعودة
لاستغلالها .



شكل (١٤٣)

★ **خطط خلق المساحات الخالية
واستغلالها جماعياً :**

● خلق المساحات الخالية واستغلالها جماعياً
بسحب مدافع بعيداً عنها واستغلالها بواسطة زميل
آخر .

● خلق المساحات الخالية واستغلالها جماعياً
بالزميل الذي يعبر خلف زميله .

● خلق المساحات الخالية واستغلالها جماعياً
بلعب الكرة من لمة واحدة .

● خلق المساحات الخالية واستغلالها جماعياً
بالجرى القفري (الأمامي العرضي أو المائل) .

٧ - **الخطط الهجومية العامة (١) :**

أ - **خطط خلق المساحات الخالية
واستغلالها :**

كلما زادت المساحة الخالية التي يتحرك فيها
المهاجم كلما زاد الوقت المتاح له في التصرف
في الكرة وكلما زادت احتمالات وإمكان
التصرف السليم بها والمكسب صحيح . وتهدف
خطط اللعب الحديثة في كرة القدم إلى زيادة
عدد اللاعبين المشتركين في الدفاع حينما يفقد
الفريق الكرة بهدف ضايف فاعلية الدفاع بتضييق
المساحات الخالية بين المدافعين لتصميم مهمة
المهاجمين لذلك كان من المهم هجوماً أن يعمل
المهاجمين على خلق مساحات خالية يمكن من
خلالها اختراق الحاجر الدفاعي .

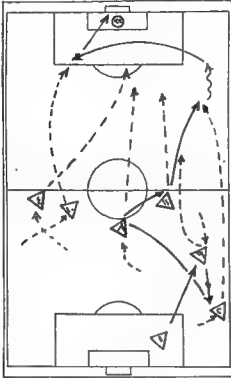
ولتوضيح معنى خطط خلق المساحات
الخالية أنظر الشكل رقم (١٤٣) (المدافع (٥)
يراقب (١٠) مراقبة شديدة حيث تحرك المهاجم
(١٠) وسحب معه المدافع (٥) فخلت المساحة
المظلمة بالشكل حيث يستطيع المهاجم (٧)
تمرير الكرة فيها إلى (٦) ليستغل المساحة التي
خلت أو أن يجرى بها (٧) نفسه ليستغل
المساحة التي خلّت أو أن يعود (١٠) بسرعة
إليها ويستغلها بتمريرة من (٧) .

وتنقسم خطط خلق المساحات الخالية
استغلالها كما يلي :

★ **خطط خلق المساحات الخالية
واستغلالها فردياً :**

● خلق المساحات الخالية واستغلالها فردياً

يراجع كتاب « الهجوم في كرة القدم » للاستزادة .
مرجع سابق ذكره .



شكل رقم (١٤٤)

والضربات الركنية ورميات التماس وضربات الجزاء وضربات العرمى وضربات البداية والتي تحتسب لصالح الفريق . وفي عدة دراسات قام بها المؤلف على مباريات كأس العالم أنضح أن نسبة تتراوح ما بين ٤٥ ٪ إلى ٥٠ ٪ من الأهداف تسجل من المواقف الثابتة . لذلك كان من الواجب التخطيط للتدريب على استغلال المواقف الهجومية الثابتة التي تتاح للفريق أفضل استخدام خططي .

وفيما يلي أمثلة لبعض خطط المواقف الهجومية الثابتة .

● الضربة الركنية :

- تمرير الكرة قوية أمام العرمى وارتفاع المهاجمين نحوها .

- استغلال اللاعب الغير مراقب .

ب - الخطط الهجومية المتكررة (التحركات الهجومية المتكررة) :

● التمريرة الحائطية (٢ / ١) .

● التمرير بين ثلاثة لاعبين .

● تمرير الكرة في غير اتجاه الجرى الأصلي .

● استقبال الكرة في غير اتجاه الجرى الأصلي .

● التمرير القصير فالتمرير القصير ثم التمرير الطويل .

ج - الجمل الخططية الهجومية :

تعنى الجملة الخططية مجموعة التحركات المتفق عليها بين عدد من اللاعبين وقد تستخدم فيها خطة أو أكثر من الخطط الهجومية . إن تعلم اللاعبين عدد من الجمل الخططية يجعلهم يتصرفون تلقائياً لبا تملوه إذا ما حدث وتكرر الموقف الذي من المفروض أن تطبق فيه الخطة . كما قد يستخدم اللاعبون جزءاً منها في بناء هجومهم أو تطويره .

وتنقسم الجمل الخططية إلى عدة أنواع وهنا التقسيم تابع أساساً من مكان بدء وبناء وتطوير وإنهاء الهجوم .

والشكل رقم (١٤٤) يوضح جملة خططية تبدأ في منطقة الجناح ويتم بناء الهجمة في وسط الملعب ثم يتم تطويرها في نفس منطقة الجناح ثم يتم إنهاؤها من خلال كرة عرضية .

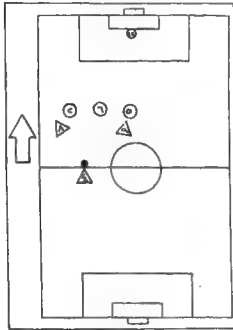
د - خطط المواقف الهجومية الثابتة :

المقصود بالمواقف الهجومية الثابتة كل الضربات الحرة (المباشرة وغير المباشرة)



أ - العمق فى الدفاع يخضع لنفس الاعتبارات التى تطبق فى العمق الهجوى بالنسبة للمسافات والزوايا بين المدافعين بينهم وبين بعض . ألا أن الهدف من العمق فى الدفاع هو مراقبة المناطق المختلفة من الملعب أو مراقبة المهاجمين أنفسهم مع تقليل مساحة الثغرات فيما بين المدافعين والتى يمكن أن يمرر خلالها المهاجمون الكرة بعضهم إلى بعض . كما يراعى أيضاً فى العمق فى الدفاع مسئوليات التغطية والمساعدة والاعتبارات الخاصة بذلك .

قضى الشكل رقم (١٥٥) يقف الثلاثة مدافعين ٢، ٦، ٥ على خط واحد بحيث يمكن للاعب ٤ أن ينفذ تمريرة إختراعية إلى أى من (أ) أو (١) فتضرب الثلاثة مدافعين معاً فى وقت واحد . واتخاذ المدافعين مواقع بهذا الشكل أمر لا يسمح لهم بتغطية المنطقة التى يعمل فيها المهاجمين ولا المنطقة التى خلفهم .



شكل رقم (١٥٥)

- استخدام التحركات الخادعة .

- استغلال اللاعب الذى يجيد ضربات الرأس .

- لعب الكرة قصيرة لاكمالها خلفاً عرضية أمام المرمى .

- تمرير الكرة لزميل مجاور أو قادم من الخلف .

● رمية التماس :

- استغلال اللاعب غير المراقب فى مساحة خالية .

- الجرى الإبهامى لخلق المساحات الخالية .

- تبادل المراكز .

- رمية التماس الطويلة إلى داخل منطقة الجزاء .

● الضربات الحرة (مباشرة وغير مباشرة) :

- الضربات الملتوية للتغلب على حائط الصد .

- التصويب بعد التمرير مع زميل .

- التصويب بعد أكثر من تمريرتين .

- التصويب القوى البعيد .

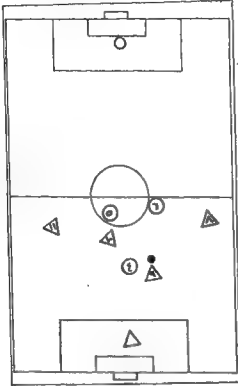
● ضربات الجزاء :

- التركيز على زاوية والتصويب فيها .

- التصويب عكس قدم مركز ثقل الحارس .

ثانياً : المخطط الدفاعية :

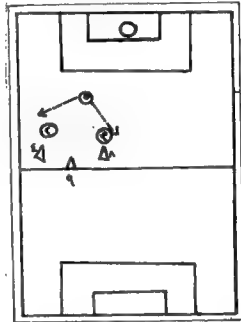
١ - المخطط الأساسية الدفاعية (مبادئ اللعب الدفاعية) .



شكل رقم (١٤٧)

وذلك أثناء قيام فريقه بهجوم ضاغط على الفريق الآخر ونتيجة قطع الكرة في هذا الوضع أصبح الموقف أربعة مهاجمين (٨) ، (٩) ، (١٠) ، (١١) أمام اثنين مدافعين (٦) ، (٥) وهناك حلان لهذا الموقف أولهما أن يتصدى المدافعان (٦) ، (٥) للأربعة مهاجمين وفي ذلك مخاطرة كبيرة إذا كان المهاجمون على مستوى مهارى وخططى جيد وثانيهما هو أن يعمل المدافعان على تأخير تقدم المهاجمين وذلك بأن يغلوا عليهم طريق التقدم وذلك أثناء قيامهم بالتقهقر للخلف وهذا الأمام في حد ذاته يعطى زملائهم الفرصة للعودة بسرعة لاحتلال مواقع دفاعية ومساعدة زملائهم وقطعية بعضهم بعض . ويعد أن يتم لهم ذلك يعملون على قطع الكرة من المهاجمين . وهناك بعض الفرق التي تستخدم

إما في الشكل رقم (١٤٦) للدافع (٥) يقوم بتغطية كل من (٢) ، (٣) حيث يسمح له موقعه العميق بقطع التمريرات إلى اللاعبين (٤) ، (٨) من خلف زملائه للدافعين . وبذلك يكون المثلث المكون من اللاعبين للدافعين (٢) ، (٣) ، (٥) قد أعطاهما حق في الدفاع الأمر الذي يؤدي إلى سد الثغرات فيها بينهم .



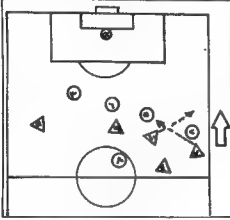
شكل رقم (١٤٦)

ب - التأخير في الدفاع :

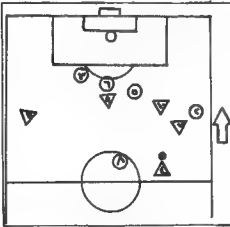
عندما يكون الفريق مهاجماً بعدد كبير من اللاعبين ويقعد الكرة نجد أن هناك ثغرات كثيرة يمكن أن يستغلها الفريق المنافس في شن هجوم خطر أو أن الفريق قد يفاجئ بالزيادة العددية للاعبين الفريق الآخر . وفي مثل هذه الظروف يجب على لاعبي الفريق الذي فقد الكرة أن يعمل على تأخير هجوم الفريق المنافس . ففي الشكل رقم (١٤٧) حيث كانت الكرة مع اللاعب (٤) وقطعت منه بواسطة اللاعب (٩)



ويندفع المدافع (٢) خلف المهاجم (٧). ويندفع المدافع (٥) خلف المهاجم (١٠) ففى هذه الحالة سوف تغلظ مساحة المدافع (٥) التي يمكن أن تستغل بإندفاع المهاجم (٩) إليها .



شكل رقم (١٤٨)



شكل رقم (١٤٩)

٥ - التركيز في الدفاع:

تعتبر المنطقة القريبة من المرمى حيوية جداً بالنسبة للفريق المدافع والتي تتمثل في منطقة الجزاء والمنطقة التي أمامها . لذلك فالتصويب من هذه المنطقة يعتبر خطراً جدياً على المرمى وعلى المدافعين أن لا يسمحوا للمهاجمين بفرص للتصويب على المرمى في هذه المنطقة .

أسلوب التقهقر إلى ثلث الملعب الأوسط كإطار عام لخطة دفاعية جماعية للفريق ككل . فعندما يفقد الفريق الكرة أو بعد الانتهاء من هجومه بالتسديد إلى المرمى أو خارجه أو خروج الكرة من خطي التماس فإن الفريق يعود كله إلى ثلث الملعب الأوسط هادئين بذلك إلى أحكام دفاع المنطقة وحصول كل منهم على تغطية جيدة من زميل وتضييق الفراغات فيما بينهم .

ج - الاقتران في الدفاع :

إذا كانت تحركات المهاجمين معقدة ومتداخلة كان يتبادلوا مراكزهم ويغيرونها باستمرار هادئين إلى خلق مساحات خالية وسحب المدافعين إلى مناطق خطافية ، فعلى الدفاع أن يكون مترناً وعلى وعلى لمثل هذه التحركات من جانب المهاجمين حتى يستطيع المدافعون الاحتفاظ بتناسكهم نفس الشكل رقم (١٤٨) الكرة مع اللاعب (٤) وفي هذه الأثناء قام زميله (٧) بالجرى في اتجاه نصف الملعب وفي نفس الوقت تحرك المهاجم (١٠) خلف المدافع (٢) وهنا يجب على الظهير (٢) أن لا يتتبع المهاجم (٧) إلى داخل الملعب بل عليه أن يتقهر لمراقبة المهاجم (١٠) الذي حل محل (٧) على أن يتولى المدافع (٥) مراقبة المهاجم (٧) وبهذا الشكل فإن الدفاع يحتفظ بإقترانه وتماسكه .

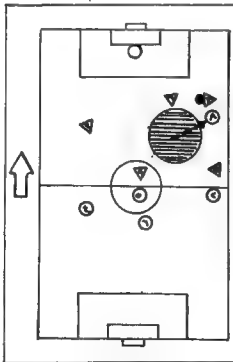
وفي شكل رقم (١٤٩) إذا تحرك المهاجم (٧) إلى الخلف في اتجاه مرماه وقام زميله المهاجم (١٠) بالتحرك خلف المدافع (٢) ففى هذه الحالة يجب على المدافع (٢) العودة لمراقبة المهاجم (١٠) خلفه وأن يبقى المدافع (٥) في منطقة لتغطيتها حيث من الخطأ أن



- عدم الاندفاع :

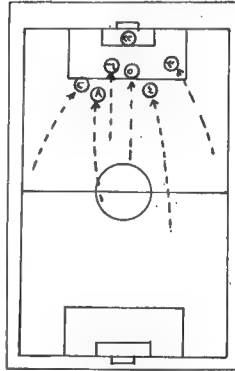
من الشكل رقم (١٥١) عندما يفقد اللاعب (أ) الكرة ويستحوذ عليها (ب) فإن قيام (أ) بهاجمة الكرة التي في حوزة (ب) يؤدي إلى كشف المساحة العالية خلفه (المساحة المظلمة في الشكل) . ولا يستطيع زميلاه (٥) ، (٢) ملء هذه المساحة نظراً لأنهما منشغلان برقابة المنافسين (٩) ، (١١) والأفضل في هذه الحالة أن يرتد اللاعب (أ) إلى مكانه المعتاد (المساحة المظلمة) حيث يستطيع من هنا الموضع أن يراقب المهاجمين المنافسين ويعمل في إطار الدفاع الجماعي لزملائه حيث يستطيعون تقديم المساعدة له عند اللزوم .

ويحدث الموقف السابق كثيراً من اللاعبين رؤوس الحرية حيث يندفعون في اتجاه الكرة



(شكل رقم ١٥١)

وتراجع اللاعبين المدافعين إلى هذه المنطقة عند الدفاع يؤدي إلى سد وعلى المساحات الخالية وتضييقها إلى أقل حيز ممكن مما يجعل عملية استغلال التمريرات البينية للمهاجمين بين المدافعين على درجة كبيرة من الصعوبة . ففي الشكل رقم (١٥٠) نجد أن لاعبي الفريق عندما فقدوا الكرة تراجعوا بالتدريج إلى الخلف لعمل تركيز في الدفاع وذلك أثناء بناء الفريق المنافس للهجوم عليهم .



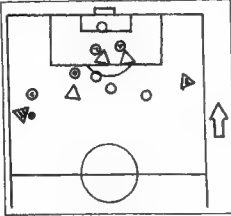
(شكل رقم ١٥٠)

هـ - التحكم والتقوية في الدفاع :

يمكن تحقيق التحكم والتقوية في الدفاع إذا ما قام اللاعبون بوضع المبدأين التاليين في اعتبارهم :

- عدم الاندفاع .

- العناية بالجانب الأعمى .



شكل رقم (١٥٧)

المهاجمين في أن يكتشفوا مبكراً أن المدافعين قد تقدموا للأمام .

ويمكن للمدافعين تنفيذ خطة إيقاع المهاجمين في مصيدة التسلل في المنطقة المحصورة بين نصف الملعب وخط منطقة الجزاء . وبالنسبة لنصف ملعب المنافسين فإن القانون لا يعتبر اللاعب متسللاً لو تلقى الكرة وهو في نصف ملعبه . أما بالنسبة لمنطقة الجزاء فإن اللاعبين المدافعين يكون تركيزهم في الضغط على المهاجمين وليس إعداد خطة للتسلل وإلا أصبح المهاجم المستحوذ على الكرة في إمكانه التصويب المباشر بدلاً من تمرير الكرة إلى زميل .

ويلاحظ أن كثرة استخدام مصيدة التسلل يؤدي إلى إيقاع وتعطيل اللعب كثيراً حيث لا يمكن الاستفادة من الهجمات المرتدة للفريق . ومن ذلك فإن الفرق التي تعتمد على الهجمات المرتدة من الأفضل أن لا تستخدم هذه الخطة كثيراً .

وتلعب قيادة تنفيذ هذه الخطة أمر هام وحيوي في نجاحها . إذ أن عدم وجود القيادة

التي تنهب إلى لاهب منافس دون أن يكون لديه أدنى أمل في اللحاق بها مما يؤدي إلى ترك مساحة غالية خلفه الأمر الذي يستغله الفريق المنافس في بهد الهجمات .

- العناية بالجانب الأعمى :

المقصود بالجانب الأعمى هو الجانب المكشوف لكان تواجد الكرة . وقد سمي كذلك لأن المدافعين غالباً ما يوجهون نظرم تجاه الكرة ولا يستطيعون بذلك رؤية الجانب الأخرى من الملعب . واللاعب يجب أن يتدرب على أن يلتقي نظرة سريعة للجانب البعيد عن الجانب الذي به الكرة وخاصة لاهب الدفاع وذلك عندما يشن الفريق المهاجم هجمة عليهم .

والانتباه للجانب الأعمى هام وضروري للمدافع القريب منه ففى الشكل رقم (١٥٧) عندما كانت الكرة مع المهاجم (١١) فإن المدافعين يركزون دفاعهم في وأمام منطقة الجزاء في اتجاه إلا أن اللاعب (٧) في الجانب الأعمى يحتل مساحة غالية كافية لاستحوذاه على الكرة في حالة ما إذا لعبها إليه (١١) وعلى ذلك فاللاعب (٣) يجب أن يكون منتبهاً لتحركات (٧) فإذا ما لعبت الكرة إليه يجرى إليه لاعتاقه الكرة أو للضغط عليه .

و - كشف التسلل :

إن استغلال المادة (١١) من قانون كرة القدم الخاصة بمادة التسلل غلطياً يصبح ضرورة ملحة في الكثير من المواقف أثناء الدفاع في كرة القدم وقد أصبح كشف التسلل خطة أساسية دفاعية ويجب أن يتقنها المدافسون لاستغلالها عند الزووم ، وذلك بالعمل على أن يتواجد المهاجمون في مواقف تسلل مستغلين بذلك فشل



ظروف معينة ويكون هو المسئول عنها حيث يقوم بمراقبة أى لاعب من لاعبي الفريق المهاجم يدخل إلى هذه المنطقة .

ومن مميزات هذه الخطة أنها لا تسمح بسحب مدافع كثيراً من المنطقة المخصصة له كي يدافع عنها مما يقلل من فتح الثغرات أمام المهاجمين كما أنها تضمن في نفس الوقت أن اللاعبين المهاجمين تحت الرقابة الدائمة في كل جزء من أجزاء الملعب الدفاعي. ألا أننا يجب أن نلفت النظر إلى عند استخدام هذه الطريقة يجب التأكيد على أهمية القيام بواجب التغطية حتى لو كان ذلك خارج حدود المسافة المحددة للاعب المدافع إذ يجب أن يعرف اللاعب أن أجزاء الملعب ليست بينها وبين بعضها حواجز وأن تقسيم الملعب إلى مناطق ما هو إلا تقسيم وهمي إذ تتداخل هذه المنطقة معاً . وفي هذه الخطة فإن الظهير الحر يكون واجبة تغطية اللاعبين المدافعين طبقاً لموقف اللعب .

جـ - الضغط على المهاجم لمنعه من الاستدارة :

في حالة ما إذا استحوذ فريق على الكرة فإن واجب لاعبي الفريق الآخر هو القيام بالواجب الدفاعي حيث يقوم كل لاعب بمراقبة لاعب من الفريق المنافس المهاجم أو مراقبة منطقة محددة من الملعب وذلك طبقاً لحظرة اللعب الدفاعية للفريق . وكلما إقتربت الكرة من المهاجم فإن الضغط عليه من المدافع يزداد .

ويعنى الضغط على المهاجم قيام المدافع بمراقبة المهاجم سواء كان هذا المهاجم مستحوذاً على الكرة أو أنه من المتوقع أن تذهب إليه وذلك بتصغير المسافة بينهما وتهديد المدافع

الواحية يؤدي إلى الارتباك . وتنفيذ المدافعين لخطة كشف التسلسل بتحريكهم للأمام في لحظة واحدة هو الفصل أيضاً في نجاحها إذ أن تقدم المدافعين في توقيتات مختلفة يؤدي إلى فشلها وعلى ذلك فإنه لا بد أن يكون هناك لاعب يعطى لزملائه المدافعين الإشارة لبدء تنفيذها . ولا بد أن تتوافر لهذا اللاعب الخبرة والدراسة بالإضافة إلى قوة الشخصية وغالباً ما يكون هذا اللاعب يشغل مركز الظهير الحر .

ويلعب التحليل النظري لمادة التسلسل دوراً حيوياً في استيعاب هذه الخطة وتلافى الوقوع في أخطائها لذلك فعلى المدرب القيام بدوره في هذا المجال .

٢ - الخطط الدفاعية العامة (مبادئ اللعب الدفاعية) .

أ - دفاع رجل لرجل :

وفي هذه الخطة يجب على كل لاعب من المدافعين القيام بمراقبة مهاجم معين من الفريق المنافس .

والحقيقة أن لهذه الخطة صيوب كثيرة حيث يستغلها المهاجمون غالباً وخاصة الذين يتميزون منهم بإجادة تبادل المراكز والجري السريع والذي يؤدي إلى خلط الخطة الدفاعية ، إذ يمكن أن يسحب المهاجم المدافع الذي يراقبه إلى جانب من جوانب الملعب على أن تستغل التمديدات الطويلة المكسية مثلاً إلى الجانب الآخر في المساحات الغالية للمهاجمين الزملاء .

ب - دفاع رجل لرجل في المنطقة :

وفي هذه الخطة تحدد لكل لاعب من لاعبي الفريق المدافع منطقة محددة يقوم بتغطيتها في



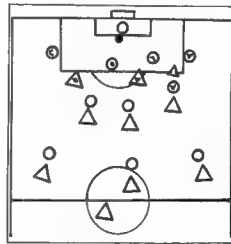
العارس المنافس أو أحسبت ضربة مرمى للمنافس، فإن الفريق يتحول بسرعة إلى وضع الدفاع وعلى لاعبيه القيام بالضغط على لاعبي الفريق المنافس حتى يصعبوا عليهم فرصة استلام الكرة. ففى شكل رقم (١٥٢) عندما أصبحت الكرة فى حوزة حارس المرمى اتخذ المهاجم (٧) موضعه بين المدافع (٣) والمدافع (٦) كما اتخذ اللاص (١٠) موضعه بين المدافع (٦) والمدافع (٥). أما المهاجم (١١) فقد اتخذ موضعه فى منتصف المسافة بين المدافع (٥) والمدافع (٢). كما قام كل لاعب من لاعبي منطقة الوسط بالضغط على لاعبي خط الوسط المهاجمين. كما ضغط لاعبي خط الظهير على المهاجمين كل فى موضعه. ويعتبر هذا التوزيع توزيعاً جيداً يتوفر فيه الضغط الشديد على المهاجمين.

وإذا ما لعبت الكرة من العارس إلى (٢) فإن المدافع (١١) يضغط عليه بهدف قطع الكرة منه ويتحرك (١٠) ليضغطوا على المهاجم (٥) ويتحرك (٧) ليضغط على (٦) وبذلك يترك (٣) بدون رقابة مباشرة نظراً لبعد الكرة عنه.

وإذا قام العارس بلمس الكرة إلى الظهير الأيسر (٣) فيكون المكس هو الصحيح حيث يقوم (٧) بالضغط على (٣) بهدف استخلاص الكرة منه ويتحرك المهاجم (١٠) إلى الظهير الحر (٦) للضغط عليه وكذلك يتحرك (١١) للضغط على (٥)، على أن يترك الظهير (٢) بدون رقابة مباشرة نظراً لبعد الكرة عنه وبذلك تتاح الفرصة للفريق للضغط على اللاعبين المهاجمين بشدة لمنعهم من استلام الكرة والاستدارة بها لبده هجمة.

للمهاجم باستمرار وإعطائه الاحساس باستعداده للاقتضاض عليه إذا ما تسلم الكرة.

وفى حالة ما إذا تمكن المهاجم من استلام الكرة تحت ضغط المدافع فواجب اللاص المدافع تشديد الضغط عليه بحيث يعمل على منعه من أن يستدير بالكرة ليواجه المرمى. ويعتبر هذا العمل فى حد ذاته تقليلاً للخطورة على مرمى الفريق حيث لو استطاع المهاجم الاستدارة بالكرة وواجه المرمى خاصة فى منطقة الجزاء أو حولها فإن الفرصة تكون مواتية له للتصويب على المرمى. ثم يعمل المدافع بعد ذلك على انتظار اللحظة المناسبة لمهاجمة الكرة فى محاولة لاستخلاصها أو تشتيتها طبقاً لظروف الموقف. وقد يستخدم المدافع فى أثناء ذلك حركات التمويه والخداع بهدف إرباك المهاجم على أن يتلو ذلك مهاجمة الكرة فجأة.



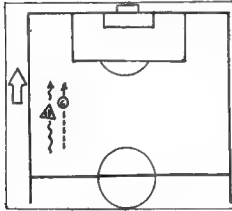
شكل رقم (١٥٢)

د - الضغط على المهاجمين عند ضربة المرمى أو عند استعواء العارس المنافس على الكرة :

عندما يفقد الفريق الكرة سواء ذهبت إلى



الجزء ، ولكن المدافع (٢) يضغط عليه بشدة ويدفعه لأن يجري بالكرة في اتجاه خط التماس . والضغط على المهاجم بهذه الصورة يؤدي إلى تأخير الهجوم بحيث يسمح هذا التأخير بأن يعمل باقي المدافعين من أوضاعهم الدفاعية وينظموها مما يؤدي إلى موقف دفاعي أفضل وكذلك تتاح الفرصة لتنشيطية الظهير (٢) في حالة مرور المهاجم (١١) منه .



شكل رقم (١٠٤)

و - الدفاع الجماعي في اجزاء الملعب الثلاثة :

★ الدفاع الجماعي في ثلث الملعب الهجومي للفريق :

ويهدف هذا النوع من خطط الدفاع إلى الضغط على لاعبي الفريق المنافس عند فقد الكرة في ثلث الملعب الهجومي للفريق وذلك في حالة استحواد أحد اللاعبين المنافسين عليها أو خروجها عبر خطي التماس أو خط المرمى . ففي الشكل رقم (١٠٥) أثناء قيام الفريق بالهجوم استطاع حارس المرمى المنافس الامساك بالكرة فأصبح الفريق منافساً يحاول الحصول على الكرة مع أخرى في الثلث الهجومي لمعلمه أي بالقرب من مرمى الفريق الخصم .

هـ - الضغط على المهاجم لاغلاق الطريق عليه بعد تسلمه للكرة :

عندما يتسلم المهاجم الكرة بعيداً عن المدافع فإننا نجد أنه يتجه بها للأمام ويقترب إلى المرمى وهو مواجهاً له . ولكي يقوم المدافع بالضغط عليه فإنه أي المدافع يضع في اعتباره النقاط الآتية :

- سرعة الاقتراب .
- اجبار المدافع على التحرك في انسب اتجاه .
- موعة الاقتراب :

على المدافع أن يقترب إلى المهاجم المستحوذ على الكرة بسرعة حتى يمنعه من كسب الأرض أو اتخاذ موقف هجومي أفضل . كما يؤدي الاقتراب السريع للمدافع إلى الضغط على المهاجم بسرعة مما يتيح له الفرصة للتصويب على المرمى لو كان قريباً منه . إلا أن اقتراب المدافع بسرعة أكثر من اللازم يؤدي إلى سهولة مراوغته والتخلص منه . وعلى هذا يجب عليه أن يقترب بسرعة ولكن مع التحكم في هذه السرعة .

- إجبار المدافع على التحرك في انسب اتجاه :

إن أنسب وضع للضغط على المهاجم المنافس هو دفعه للتحرك في اتجاه بعيد عن منطقة الجزاء ، وهي المنطقة الخطرة . ولذلك يدفع المدافع المهاجم في اتجاه خط التماس . ويتم ذلك بأن يضع المدافع جسمه حاجلاً بين الكرة والمرمى . ففي الشكل رقم (١٠٤) يحاول المهاجم (١١) أن يجري بالكرة في اتجاه منطقة



● لا تمكن الفريق المنافس من بناء الهجمات بسهولة .

● إذا استطاع الفريق المدافع أن يقطع الكرة فإنه يكون قريباً من مرمى الفريق المنافس .

ومن عيوب هذه الخطة ما يلي :

● إذا أحسن مهاجموا الفريق المنافس استخدام التمزيقات الطويلة من حارس المرمى فإنها تشكل خطورة على مرمى الفريق المدافع .

● عند استحواذ الفريق المدافع على الكرة تكون المسافات بين لاعبي الفريق المنافس ضيقة جداً مما يصعب مهمة إنهاء الهجمة .

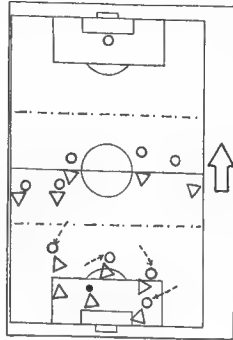
★ الدفاع الجماعي في ثلث الملعب الأوسط :

وتهدف هذه الخطة إلى الضغط على لاعبي الفريق المنافس بمجرد فقد الكرة في ثلث الملعب الأوسط وذلك بتراجع اللاعبين إلى هذه المنطقة . ففي الشكل رقم (١٥٦) بمجرد أن استحوذ حارس المرمى على الكرة فإن لاعبي الفريق أصبحوا مدافعين واندخلوا بسرعة مواقعهم في ثلث الملعب الأوسط كنقطة بدء للضغط على المنافسين تاركين لهم ثلث الملعب الهجومي .

ومن مميزات هذه الخطة ما يلي :

● تأمين منطقة الدفاع للفريق المدافع من التمزيقات الاختراقية والتمزيقات الطويلة لحارس المرمى خلف المدافعين .

● إذا استطاع الفريق استخلاص الكرة من الفريق المهاجم فإنه تكون لديه المساحات الحالية الكافية لشن هجوم على الفريق المنافس .



شكل رقم (١٥٥)

وعلى الأقل فإن المدافعين يحاولون عرقلة الهجوم الذي يبنه لاعبو الفريق المنافس ولتحقيق ذلك فإن كل لاعب من لاعبي الفريق المدافع قام بالجري السريع لمراقبة أقرب مهاجم منافس له مراقبة شديدة ، كما يعمل لاعبو خط الوسط على مراقبة المنافسين بنفس القوة . فإذا نجح الفريق المنافس في التقدم للأمام فإن على جميع لاعبي الفريق المدافع التراجع إلى منطقة الثلث الأوسط من الملعب للضغط على المهاجمين والعمل على محاولة استخلاص الكرة منهم . وإذا لم يفلحوا فليهم التراجع إلى الثلث الدفاعي من الملعب لتشديد الضغط على المهاجمين .

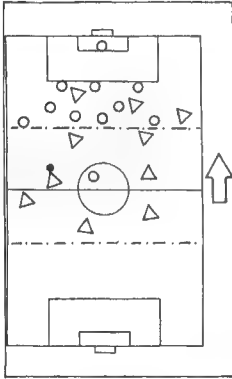
ومن مميزات هذه الخطة ما يلي :

● أنها لا تعطى الفريق المنافس الفرصة لتهدئة اللعب وإضاعة الوقت .



الملعب الدفاعي والوصول إلى حائط دفاعي منظم .

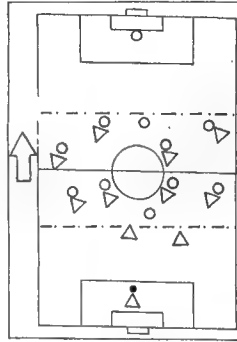
● في حالة ما إذا استطاع الفريق المدافع قطع الكرة وكانت لديه المقدرة على القيام بهجوم مضاد على مرمى الفريق المنافس فإنه تكون هناك المصاحات الغالية الكافية لتنفيذ ذلك .



شكل رقم (١٥٧)

ومن عيوب هذه الشطة :

- تغطي هذه الشطة الفريق المهاجم الحرية لإختيار توقيت واتجاه بناء الهجمات .
- أن اللعب بهذه الشطة يكلف الفريق مجهوداً كبيراً للقيام بهجوم مضاد على الفريق المنافس .



شكل رقم (١٥٦)

ومن عيوب هذه الشطة ما يلي :

- أنها تغطي المهاجمين فرصة لبناء هجماتهم وتنظيمها .
- يمكن أن يستغلها الفريق المهاجم لتهدئة اللعب وإضاعة الوقت .

● عند النجاح في قطع الكرة فإنه يكون أمام لاعبي الفريق الفرصة لترتيب دفاعه ضد الهجوم .
الدفاع الجماعي في ثلث الملعب الدفاعي :

وفي هذه الشطة يكون واجب لاعبي الفريق عند فقد الكرة التراجع إلى ثلث الملعب الدفاعي ففي الشكل رقم (١٥٧) حينما قطعت الكرة من الطريق وأصبحت مع اللاعب المنافس (٤) تراجع جميع اللاعبين إلى الثلث الدفاعي .

ومن مميزات هذه الشطة :

- ضمان سد الثغرات بين المدافعين في ثلث



هدف منها في حالة الهجوم أو منع دخول هدف
في حالة الدفاع . ويختلف عدد أفراد الفريقين
المهاجم والدافع طبقاً للخططة المحددة .

أقسام طريقة التدريب الطولى :

١ - التدريب الطولى لمجموعة واحدة في جزء
من ملعب مقسم طويلاً إلى أربعة أجزاء .

٢ - التدريب الطولى لمجموعة واحدة في جزء
من ملعب مقسم طويلاً إلى ثلاثة أجزاء .

٣ - التدريب الطولى لمجموعة واحدة في جزء
من ملعب مقسم طويلاً إلى جزأين اثنين .

٤ - التدريب الطولى لمجموعتين من اللاعبين
في جزأين متقاربتين أو متباعدتين من ملعب مقسم
طويلاً إلى أربعة أجزاء .

٥ - التدريب الطولى لمجموعتين في جزأين
متقاربتين أو متباعدتين من ملعب مقسم طويلاً إلى
ثلاثة أجزاء .

٦ - التدريب الطولى لثلاث مجموعات في
ملعب مقسم طويلاً إلى أربعة أجزاء .

٧ - التدريب الطولى لأربع مجموعات في
ملعب مقسم طويلاً إلى أربعة أجزاء .

٨ - التدريب الطولى لثلاث مجموعات في
ملعب مقسم طويلاً إلى ثلاثة أجزاء .

٩ - التدريب الطولى لمجموعتين في ملعب
مقسم طويلاً إلى جزأين .

١٠ - التدريب الطولى لثلاث مجموعات في
ملعب مقسم طويلاً إلى ثلاثة أجزاء .

١١ - التدريب الطولى لثلاث مجموعات في
ملعب مقسم طويلاً إلى جزأين . وهناك أنواع
أخرى .

التدريب الطولى كطريقة مبتكرة للتدريب على خطط اللعب الهجومية والدفاعية :

على الرغم من وجود بعد للتمرينات التى
يمكن من خلالها التدريب على خطط اللعب
سواء كانت الهجومية أو الدفاعية . إلا أنه إنتكرت
طريقة متكاملة للتدريب على تلك الخطط وهى
طريقة التدريب الطولى . وقد أجرى مفتى
إبراهيم مبتكر الطريقة التجارب العملية عليها من
خلال الفرق التى قام بتدريها وأجرى بحثاً
علمياً أثبت من خلاله تحقيق الطريقة نتائج
باهرة في التدريب على خطط اللعب الهجومية
والدفاعية وقد أعلنت الطريقة في كلية التربية
الرياضية عام ١٩٩١ في ندوة كبيرة حضرها
رئيس الاتحاد المصري لكرة القدم النائب محمد
أحمد وأسائدة كليات التربية الرياضية ومنسوب
الاتحاد الأفريقي الأستاذ محمد حمده صالح
الوحش وأعضاء الاتحاد المصري لكرة القدم
وعدد كبير جداً من المدربين ووجد أنها تحقق
نتائج باهرة في التقدم بمستوى خطط اللعب
وقد لاقت هذه الطريقة القبول من معظم
مدربي النول العربية وبعضهم يؤيدوا الآن في
جزء من الأوقات إخضاعه للتدريب على خطط
اللعب في برامجهم التدريبية .

مفهوم طريقة التدريب الطولى :

وهى طريقة يقسم فيها الملعب طويلاً بصورة
وهمية إلى ٤ أجزاء أو ٢ أجزاء أو إلى جزئين
بواسطة الاتصاع أو أصعدة التدريب أو الأعلام .
ويبدأ فيها التمرين من حارس الفريق الذى
سيقوم بالهجوم بغرض تنفيذ خطة أو عدة خطط
سواء كانت هجومية أو دفاعية وسحاولة تسجيل



٦ - أن طريقة التدريب الطولى يمكن فيها استخدام عدد من اللاعبين يبدأ بثلاثة لاعبين وحتى ٢٢ لاعباً أو أكثر . وذلك يمكن أن يتدرب أكبر عدد من اللاعبين فى نفس الوقت .

٧ - أن الطريقة تستخدم المدافع بشكل إيجابى فى جميع تمارينها بالإضافة إلى إمكان تنفيذها بدون مدافع .

٨ - أنها تصل فى نهاية مراحلها إلى التحركات الحرة المرننة والتي يطلق عليها « المرونة الخطئية » أو « المرونة التكتيكية » والتي تصل فى مرحلة متقدمة منها إلى « الكرة الشاملة » .

٩ - أنها تسمح بالتدريب على رفع كفاءة الهجوم والدفاع لمرحلة الثلاث وربطهم معاً .

١٠ - أنها تتدرج من المساحات الصغيرة المحدودة إلى المساحات الكبيرة وتتدرج حتى تصل إلى مساحة الملعب القانونى .

١١ - يمكن استخدامها بالتبادل مع التمرينات المادية النمطية مثل التمرينات فى مساحة محدودة أو تمرينات على مرمى واحد أو تمرينات الملاعب الصغيرة .

١٢ - تسمح للدرب أن يصبح المواقف بسهولة ويسر .

١٣ - أن التغيير فى عدد اللاعبين المهاجمين والمدافعين يكسب اللاعبين الاحساس بالمساحات المختلفة فى ظل اعداد مختلفة من لاعبي الفريق المنافس .

١٤ - أنها تسمح لعاريس المرمى بالاشتراك بفاعلية فى خطط اللعب مع باقى زملاكه فى المراكز الأخرى سواء هجوماً أو دفاعياً .

مميزات طريقة التدريب الطولى كطريقة للتدريب على خطط اللعب الهجومية والدفاعية :

١ - يتوافر فيها عنصر التدرج من السهل إلى الصعب .

٢ - أنها تسمح بتطبيق جميع المهارات الأساسية ومعظم الخطط الأساسية (مبادئ اللعب) والخطط العامة معاً فى تمرين واحد . كما يمكن تحديد اشتراطات التمرين بحيث يمكن للمدرب تدريب اللاعبين على بعض الخطط فقط دون البعض الآخر وطبقاً لبرنامج التدريب الموضوع .

٣ - أن جميع التمرينات المستخدمة فى هذه الطريقة تشبه ما يحدث فى المباراة وبالتالي فإن جميع اللاعبين يتعودون على نفس مواقف المباريات .

٤ - إنها مرحلة متقدمة على تمرينات المساحات المحدودة لفريقيين يتنافسان ضد بعضهما البعض مثل 3×3 أو 4×4 أو حتى $3 \times 3 + 1$ أو 4×3 .. الخ . فاستخدام مثل هذه التمرينات بصورة مستمرة يعود اللاعبين على الجري دون قصد محدد فى حين أن الطريقة المستحدثة تعود اللاعبين على التقدم من منطقة الثلاث الدفاعى إلى الثلاث الأوسط إلى الثلاث الهجومى . وذلك ما يحدث فى المباراة فعلاً .

٥ - أن الطريقة مبتكرة تحقق هدف الفريق فى التدريب على كسب الأرض عند الهجوم فى اتجاه مرمى المنافسين وتحقق هدف التدريب على إيقاب كسب الفريق المهاجم للأرض عند الدفاع .



العوامل الخارجية التي تؤثر في خطط اللعب

لا يمكن أن يضمن أحد ثبات الظروف المحيطة بالمباريات فقد تتغير هذه الظروف وتبديل في ساعات قليلة نتيجة بعض العوامل الخارجية وفيما يلي نتعرض لبعض هذه العوامل حتى يكون المدرب على بينة مسبقة للعمل على التعامل مع هذه العوامل الخارجية بحيث تحقق الخطط أفضل نتائج ممكنة .

١ - الطقس :

يعنى الطقس بشكل عام حالة الجو في اليوم ومظاهرة له تأثير كبير على مجريات اللعب والخطط ويستتاول فيما يلي الثلاث نطاق للطقس :

١ - الرياح :

ولها أثر كبير على المباراة ، لذلك فإن خطط اللعب دائماً تضع الرياح بين العناصر الهامة المؤثرة . فإذا ما لعب الفريق ضد اتجاه الريح ، فإن سرعة الكرة تقل ، وحينما تتخذ مساراً عالياً فإنها حينما تنزل إلى الأرض تأخذ مساراً يكاد يكون رأسياً . إما إذا لعب الفريق مع اتجاه الريح فإن الكرة تنحرف إلى مسافة أبعد ، ولارتفاع أقل مما لو كانت ضد الريح .

ومن الضروري عند اللعب ضد اتجاه الرياح أن تكون التمريرات مطمئناً أرضية قدر الإمكان ، أو فوق مستوى الأرض بقليل . ويستحسن اللجوء إلى التمريرات القصيرة ، لأن التمريرات الطويلة تتعرض غالباً إلى تغيير كبير في اتجاهها عندما تكون الرياح شديدة .

وفي حالة اللعب مع اتجاه الرياح ، فإن

١٥ - أنه يمكن ربط التحركات في الأجزاء الطويلة بمراكز ومناطق اللعب .

١٦ - أنه يمكن تحديد مجموعات اللعب طبقاً للأجزاء الطويلة كان يتجاوز لاعبين في طولين جانب بعضها .

١٧ - تصلح للتطبيق في جميع المراحل السنية المختلفة من الناشئين وحتى الفريق الأول .

١٨ - يمكن من خلالها تحفيز مجموعات اللعب المحددة في الطريقة تحركات وخطط معينة وأيضاً اكتساب الاحساس بالتناهم والاتفاق الفكرى في الظروف المختلفة .

١٩ - تكسب طريقة التدريب الطولى اللاعبين عنصر حمل السرعة بالصورة الواقعية التي تحدث في المباراة .

٢٠ - أن هذه الطريقة توفر الوصول باللاعبين إلى حالة التفكير والتصرف في المواقف الخططية المختلفة والتي تستجد وليس مجرد تطبيق الخطة ذاتها فقط .

٢١ - يمكن استخدام بعض تمريناتها مفردة كتمرينات خططية .

٢٢ - تجعل هذه الطريقة التمرين في شكل مباراة يتحقق فيه التنافس الذى يدفع اللاعبين ويفضلونه .

٢٣ - تسهم في الإعداد البدنى لكل اىجائى .

٢٤ - تكسب اللاعبين الاحساس بسرعات الهجوم والدفاع (حتى يسمع الهجوم والدفاع وحتى تقل سرعتها .. الخ) .

٢٥ - يمكن استخدام هذه الطريقة في تعليم الناشئين وظائف مراكز اللعب .



يجب أن يحنوا جنعهم طلباً لإتزان أفضل ، حيث يصبح مركز ثقل أجسامهم منخفضاً ، وعليهم أن يفعلوا ذلك دون ما قيود على الحركة . ويجب أن يركز ثقل الجسم على مشطى القدمين ، وأن تتم مهاجمة لاصي الفريق الآخر بخطوات بطيئة من الجانبين ، لأن هذا يسهل ثقل مركز الثقل ، إذا احتاج الأمر للانطلاق سريع بعد البطء .

أما المهاجمين ، فيجب أن يتحركوا بسرعة ، لأن هذا يصعب على المدافعين متابعة هذه التحركات .

وعلى المدافعين أن لا يقتربوا من مهاجمي الفريق الآخر أكثر من اللازم . ويكون في مقدور المهاجم خداع المدافع المناقض جسمه بسهولة . كما يجب على المدافع ألا يهاجم إلا عندما يكون متأكداً تماماً من أنه سينجح في مهاجمته للكرة . وإلا وجب عليه أن ينتظر فرصة أفضل . والمهاجمة بطريقة الانزلاق مفضلة على الأرض المنزقة ، إذ يمكن أداؤها دون خشية الأصابة .

وإذا كانت الأرض منزقة موحلة ، وإمamana عدد من اللاعبين يمكننا الاختيار بينهم يكون من الأفضل أن نختار اللاعبين خفاف الحركة ذوي الخبرة الفنية . والمدير الفني للفريق لا يمكنه في جميع الحالات أن يجد اللاعبين المناسبين تماماً لظروف المباراة . ويجب عليه في مثل هذه الحالة أن يطلب إلى اللاعبين الذين يختارهم ألا يجرؤا بأقصى سرعة . وإلا كان من الصعب عليهم التوقف فجأة أو يغيروا اتجاههم وإلا انزلقوا .

وعندما تكون الأرض غارقة بالمياه أو مغطاة بالوحل ، يحتاج الأمر إلى خطوة خاصة ... ومن أكبر الأخطاء الانتهاب إلى التمرير المنخفض ،

الجهد المبذول يكون أقل . وتذهب الكرة إلى مسافة كبيرة بضربة ضعيفة لهذا يجب أن تكون الكرات منخفضة ، مع مراعاة الدقة في التمريرات الطويلة ، حتى لا تذهب بعيداً عن المهاجم . واللعب مع الرياح يساعد على التصويب فقد تصل المسافات التي يمكن أن يصوب منها اللاعبين إلى ٤٠ ياردة وتكون مؤثرة .

٢ - المطر :

إن شدة المطر تتوقف عليها التغيير الذي يمكن أن يحدث على حالة الأرض وعليه فإن اختيار خطط اللعب يجب أن تضع حالة اللعب في الاعتبار ، فإذا كانت الأرض مبتلة بعض الشيء ، يمكن للفريق أن يلجأ إلى التمريرات القصيرة ، ما دامت حالة الأرض لا تؤثر على سير الكرة ، غير أنه يجب تركيز الاهتمام على دقة وتوقيت التمرير . وتحدث أغلب الأخطاء حينما يستخدم اللاعبون التمريرات المكسية . وإذا أرسلت الكرة للأمام إلى زميل بنفس الطريقة التي ترسل على أرض صلبة ، فإنها قد تذهب إلى مسافة أبعد ، بسبب حالة أرض الملعب . وعلى الأرض المبتلة يجب أن ترسل الكرة إلى قدم اللاعب مباشرة .

والأرض المبتلة أو الموحلة قد تجعل الكرة ترتد بنفس شكلها الخادع على الأرض المغطاة بالتجويل الكثيف . وتناسب الأرض المبتلة اللاعبين قصار القامة ذوي الخبرة الفنية الذين يجرون بخطوات قصيرة . واللاعبون الذين يتفنون بالرشاقة والذين يمكنهم أن يغيروا اتجاهاتهم بسهولة ، بينما اللاعبون طوال القامة تكون حركاتهم بطيئة ، ويمتدنون كثيراً إذا كانت أرض الملعب منزقة .

والمدافعين بصفة خاصة يجب أن يلعبوا ببطء نسبي ، واللاعبون طوال القامة أقوىهم التكوين



الشمس ، فإذا كانت المباراة قبل الظهر يختار من كسب القرعة نصف الملعب بحيث يكون ظهره للشمس ، حتى إذا ما حل وقت بداية الشوط الثاني تكون الشمس قد ارتفعت لتضيق مدافعي الفريقين على حد سواء .

وفى المباريات التي تقام بعد الظهر فى شمس ساطعة ، يفضل اختيار نصف الملعب المواجه للشمس ، حتى إذا ما تبادل الفريقان نصفي الملعب فى الشوط الثاني تكون الشمس أكثر مضايقة لحارس مرمى الفريق الآخر ، وهو يحاول التقاط الكرات متوسطة الارتفاع . كما أنها تضيق المدافعين عندما يحاولون إبعاد الكرة بالرأس .

٤ - نوعية أرض الملعب :

تؤثر نوعية أرض الملعب على خطط اللعب . فالملاعب الناعم تناسبه التمريرات المنخفضة . إما الملعب غير مستوى السطح فإن إرسال هذه التمريرات يمرض الكرة لتغيير اتجاهها . كما أن اللاعبين لا يتمكنون فيها من اخراج مهاراتهم على أفضل وجه . لهذا يفضل أن تلعب الكرة مرتفعة من الأرض بعض الشيء . وفى مثل هذه الملاعب يبرز اللاعبون الذين يجيدون لعب الكرات نصف الطائرة .

واختلاف نوع الأرض من حيث كونها صلبة أو هشة أو مغطاة بالجيل له أثره على الكرة فهى تنطع عالياً على الأرض الصلبة . وإذا ما تركها اللاعب حتى تلمس الأرض فإنها تنطع عالياً جداً ، وهذا يعطى اللاعب الآخر الفرصة للمشاركة فيها . لهذا وجب على اللاعبين الاهتمام بالسيطرة على الكرة أو تمريرها قبل أن تصل إلى الأرض ، أو فى نفس اللحظة التي تلمسها فيها .

ليس فقط لأن الكرة تكون عرضة للتوقف بسبب الوحل ، بل أيضاً لأن التمرير على مثل هذه الأرض يحتاج إلى بذل طاقة أكثر ، ويجهد اللاعبين . وإذا كانت الأرض مغطاة بالوحل أو الجليد ، يجب أن توضع القدم تحت الكرة لاستخدام التمرير الطويل ، وتجنب غز الكرة والتمريرات القصيرة .

والملاعب المغطاة بالطين أو الثلج يناسبها اللاعبون الأقوياء . أن القوة العضلية يمكن نسبياً أن تعوض النقص الفنى ، أما اللاعبون ضعاف الأجسام ففرصتهم أقل .

وفى الأرض الفارغة بالماء أو الموحلة يجب على المهاجمين والمدافعين أخذ مزيد من الحرص عندما تكون الكرة فى منطقة المرمى ، لأن الكرة تكون عرضة للتوقف . كما أن مهمة حارس المرمى تكون صعبة فى امساك الكرة أو التناطحها . لهذا كان على الحارس أن يمسك بالكرة إذا تأكد تماماً من أنه سيمسك بها فى أمان ، وإلا كان الأفضل أن ييمدحها بقبضة يده .

ويجب على المهاجمين الانتباه جيداً لأى تردد يقع فيه الحارس وأن يكونوا مستعدين لإنتهاز فرصة سقوط الكرة من يده .

٣ - الشمس الساطعة :

والشمس الساطعة عامل هام وله أثره على الضغوط التي يلعب بها الفريق . فالشمس الساطعة عندما تواجه عيون اللاعبين ، يمكن أن تضيق المدافعين ، وخاصة الكرات العالية . وإذا ضم خط الهجوم المقابل لاعباً أو أكثر ممن يجيدون ضربات الرأس ، فإنه يمكن استغلالهم بتكرار إرسال الكرات العالية نحو منطقة المرمى .

وعند أخذ القرعة يوضع فى الاعتبار مكان



وعندما تكون أرض الملعب مغطاة بالوحل ،
يجب دهان الأحذية - وخاصة النعل -
بالشحم ، لأنه يمنع التصاق الطين بأجزاء الحذاء .

يجب استخدام نوعية جيدة من قفازات
حارس المرمى حتى تسهل مهمة الحارس في
الأمساك بالكرة .

وعندما تكون الرياح شديدة ، يجب أن
تكون الفانلات التي يرتديها اللاعبون محكمة
على أجسامهم ، حتى تسمح لأقل سطح ممكن
بمقاومة الرياح ، وهنا يقلل نسبياً من الاجهاد
الذي يصيب اللاعبون وهم يكافحون ضد الرياح .

وفي اليوم الحار الشمس ، تفضل الفانلات
ذات الألوان الفاتحة . إما عندما يكون الطقس
بارداً ، فتستخدم الفانلات الداكنة اللون . وعندما
تكون الشمس مواجهة تماماً ليمين الحارس يجب
أن يضع واقياً من الشمس فوق عينيه .

٥ - المكان الذي تقام فيه المباراة :

يلعب المكان الذي تقام فيه المباراة دوراً
حيوياً في خطط اللعب ، فاللاعب على ملعب
الفريق وبين جمهوره يختلف عن اللعب على
ملعب المنافس وبين جمهوره .

تتمرقه اللاعبين بكل خصائص ملعبهم
ومساحته ، وجمهورهم ، وما يحيط بهم ، لها
أثرها الممتد الذي يساعد اللاعبين ويزيد من
ثقتهم . في مثل هذه الظروف يمكن أن يطبق
الفريق خططاً وهو أكثر هدوءاً وثباتاً . والفريق
الذي تقام المباراة على ملعبه يهاجم من البداية ،
إذا لم يكن الفريق في المستوى كبير بينه وبين
الفريق المنافس يستفيد من عنصر المبادأة الذي له
أهميته .

والأرض متوسطة الليونة تساعد اللاعب من
حيث أنها تقلل من سرعة الكرة .

والأرض الهشة - وهي تكون رملية عادة -
تثير الصعوبات فالفكرة فتدفع اللاعبين .
واللاعبون يدرهم التنبأ أسرع من الطبيعي ،
لأنهم يستهلكون بعض من قوتهم في الاحتكاك
بالأرض (الجري على الأرض) . لهذا يجب أن
يتفادوا - قدر الإمكان - المزاوغة والجري دون
داع ، وأن يتركوا الكرة تؤدي المهمة ، وأن
ينفذوا النصيحة التي تقول : لا تراوغ إذا كان
التمرير يؤدي نفس المهمة .

والملاعب المغطاة بالنجيل الكثيف قد
تسبب في أن تتحرف الكرة بعد أن تلمس
الأرض فتذهب إلى غير المكان المتوقع . الكرات
التي تلمس من اتجاه قريب من الاتجاه الرأسى
ترتد بشكل عاوى . أما الكرات المنخفضة فإنها
قد تتحرف فتدفع اللاعب غير المعتاد على هذا
النوع من الملاعب ويصعب عادة التحكم في
الكرات السريعة التي تتعرض للانزلاق على
النجيل . واللاعب الذي لا ينظر إلى الكرة في
انتباه تام عندما ترتد من الأرض قد يفاجأ بها
مرة تحت قدمه .

ويمكن تغيير الملابس التي يرتديها اللاعبين
طبقاً لظروف الطقس وأرض الملعب فالأحذية
ذات (الإبراز) العالية يجب استخدامها عند
اللعب على أرض منزقة أو مغطاة بالنجيل
الكثيف ، حتى تساعد اللاعبين في تحركاتهم .
أما على الأراضي الصلبة أو المتجمدة ، فالأفضل
استخدام الأحذية ذات (الإبراز) القصيرة .
فلا يزيد ارتفاعها على ٥ ملليمترات ، لأن الإبراز
العالية تعوق حركة اللاعبين على الأرض وتسبب
لهم الألم .



كل الأحداث التي يمكن أن تقع في المباراة ، بل يجب أن تعدل الخطط أثناء المباراة طبقاً لظروفها .

٧ - النقص الممدى للفريق بسبب الإصابة أو الطرد :

والفائدة الأساسية في ذلك أنه إذا كان اللاعب الناقص من الدفاع ، يجب أن يتأخر أحد المهاجمين ليملأ مكانه أو أن يرتد مهاجم إلى نصف الملعب ويلعب أحد لاعبي الوسط في الدفاع . إما إذا كان النقص الممدى من المهاجمين فيستمر الوضع على ما هو عليه إلا إذا أدخل تعديلات في المراكز تغطي جوانب معينة حيث أن الدفاع لابد أن يلعب مكتملاً .

وإذا كان النقص في الفريق المنافس ، فيجب بحث كيفية الاستفادة من هذا النقص ، وأي دور يمكن أن يؤديه اللاعب الزائد .

وإذا حدث أن بقي الفريق الناقص - رغم نقصه - هو الأكثر فاعلية فيجب أن يلعب اللاعب الزائد في الدفاع ، وإذا توازنت القوى ، يجب أن يشارك هذا اللاعب في بناء الهجمات ، بشرط إجادة هذه المهمة .

وعندما يلعب الفريق خارج ملعبه ، يستحسن أن يبدأ المباراة بحرص ، ليس معناه أن يبالغ في الدفاع ، بل يلعب مهتماً أولاً بالسلامة ، دون أية مجازفة ، مع استخدام الخطط الدفاعية المناسبة للموقف .

٦ - نوع المباراة :

إن خطط اللعب تتأثر أيضاً بنوع المباراة ذاتها فهناك بطولة الدوري وبطولة الكأس . ففي الدوري مثلاً . الهزيمة في مباراة أو أكثر تؤثر على الترتيب فقط . على العكس من مباريات الكؤوس هزيمة واحدة تخرج الفريق من المسابقة . وفي مسابقات الكأس التي يلاقي منها كل فريق الآخر مرتين - مرة على ملعب كل منهما - يهتم الفريق صاحب الملعب بالهجوم المتتالي ومفاجأة الفريق الزائر ، الذي يلعب عادة بحرص .

والفريق الزائر يراعى في خطته الحرس والحذر ، وإن كان هذا لا يعني إمتناعه عن الهجوم كلية ، بل يكون الخط المرص الأول هو منع الفريق الآخر من إحراز أي هدف .

ومن المستحيل أن نضع الأسس التي تغطي



الفَصْلُ السَّادُسُ

طُرُقُ اللَّعْبِ





الفصل السادس طرق اللعب

أولاً : تعريف طرق اللعب :

هو توزيع لاعبي الفريق في مساحة الملعب توزيعاً أمثل يسمح بإمكان استخدام قدرات كل منهم ليتمكنوا من تنفيذ الخطط الهجومية والانتقال منها إلى الخطط الدفاعية والمكس بسهولة ويسر .

ثانياً : تطور طرق اللعب :

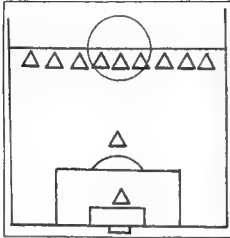
١ - المراحل الأولى لطرق اللعب :

بدأت التغيرات الأولى لطرق اللعب تظهر حينما أدرك المدربين أن تمرير الكرة من زميل إلى آخر أفضل من الاحتفاظ بالكرة للمرافقة بها والمروء من المنافسين .

بدأت المرحلة التالية عندما أدرك المدربون أنه يمكن اتباع أساليب معينة لتحقيق احراز اهداف أو منع الفريق الآخر من احرازها ولكن حتى هذه المرحلة لم يكن للفريق أى شكل أو طريقة .

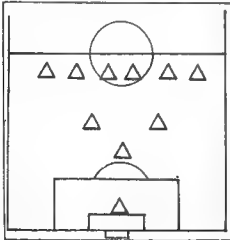
وفي مرحلة ثالثة ظهر أول تشكيل وذلك في إنجلترا حيث تكون الفريق من ٩ مهاجمين ومدافع واحد وحارس للمرمى شكل رقم (١٥٨) .

وبمرور الوقت تطورت مهارات اللاعبين وظهرت بعض الخطط الهجومية مما دعا إلى ضرورة تعزيز الدفاع من حيث عدد اللاعبين



شكل رقم (١٥٨)

والأماكن حيث تأخر لاعبان من خط الهجوم لملء المساحة بين المهاجمين والظهير الذي كان من قبل وحيداً في الدفاع شكل رقم (١٥٩) .



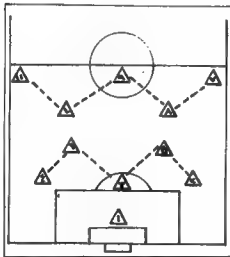
شكل رقم (١٥٩)



٢ - طريقة الظهير الثالث MW عام

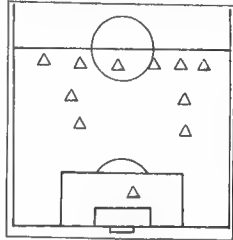
١٩٧٥ :

نتيجة تعديل مادة التسلل عام ١٩٧٥ قدم
هربرت تشامبان مدرب نادى الارناتال الانجليزى
طريقة الظهير الثالث ، وفى هذه الطريقة يمثل
المهاجمون حرف W ويمثل المنافسون حرف M
وفىها يراقب الظهيران (٢) ، (٤) الجناحين
المقابلين ويراقب الظهير الثالث (٢) والذي
يطلق عليه رجل البوليس متوسط الهجوم
ويراقب ساعدا الدفاع (٥) ، (٦) ساعدا
الهجوم فى الفريق المنافس ويدورهما دفاعى
أساساً حيث يساعدان لاعبى الظهير ويسمح لهما
بالاشتراك فى الهجوم . ويتخذ المهاجمون
مراكزهم فى خطين متوازيين ساعدا الهجوم
(٨) ، (١٠) يتأخران ، ويواجههما الرئيسى
إعداد وبناء الهجمات ومنع لاعبى الفريق الآخر
من بناء الهجمات أما الخط المتقدم فيتكون من
جناحان ومتوسط هجوم (١٠) ، (٩) ، (١١)
فدورهم هجومى بحت شكل (١٦٢) .



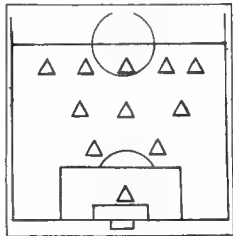
شكل رقم (١٦٢)

أدخلت اسكتلندا تعديلاً جديداً بأن خففت
عدد المهاجمين إلى ٦ وجعلت الدفاع يتكون من
ظهيرين وساعدى دفاع شكل رقم (١٦٠) .



شكل رقم (١٦٠)

مع الاستمرار فى تقدم المستوى ظهرت
الحاجة إلى ضرورة تحقيق التوازن المدى بين
المهاجمين والمنافسين ه هجوم و ه دفاع على
خطين هما : ظهيران على الخط الخلفى وثلاثة
ساعدى دفاع يكون موقعهم بين خطى الظهير
والهجوم شكل رقم (١٦١) .

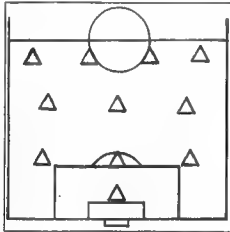


شكل رقم (١٦١)



٥ - طريقة ٣ / ٣ / ٤ :

لمبت إيطاليا بها فترة من الزمن وفيها يلعب الظهيران الجانبيان (٢) ، (٣) قريبين من خطي التماس لمراقبة الجناحان أما (٥) الظهير الأوسط يعمل كمدافع احتياطي حيث يقوم ساعد دفاع وليكن (٤) برقابة متوسط الهجوم المقابل في حين يقوم الثاني (٦) برقابة رأس الحربة بينما يقوم ساعد الدفاع الأوسط برقابة ساعد الهجوم المتأخر وهذه الطريقة لم تلقى القبول من كثيرين من المدربين لذلك فإنها لم تدعم كثيراً شكل رقم (١٦٤) .



شكل رقم (١٦٤)

يمكن القول بأن طريقة ٣ / ٣ / ٤ خلفت طريقة ٤ / ٢ / ٤ وذلك بسبب كبر مساحة نصف الملعب على إمكانية تغطيته بلاعبين فقط والقيام بالواجبات الهجومية والدفاعية فلعبة الفريق الانجليزي في كأس العالم بالإنجلترا عام ١٩٦٦ بطريقة ٣ / ٣ / ٤ وقد تم التعديل بإرجاع لاعب مهاجم في طريقة ٤ / ٢ / ٤ إلى خط الوسط على أن توكل إلى أحد لاعبي الوسط الثلاثة وواجبات هجومية أكثر من الدفاعية ولاعباً ثانياً توكل له مهمة صنع

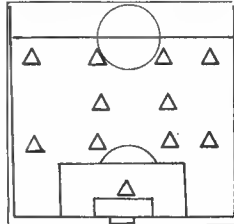
٣ - طريقة قلب الهجوم المتأخر عام ١٩٥٢ :

وفيها تم اجراء تعديل على طريقة الظهر الثالث حيث تم تأخير قلب الهجوم (٩) ليلعب متأخر ليتولى رسم الهجمات وصنع الألعاب بدلاً من تأدية دور رأس الحربة وقد فازت بفضلها المجر على إنجلترا ٣ / ٦ في استاد ويمبلي عام ١٩٥٣ و ١ / ٧ في استاد يودابست عام ١٩٥٤ . رضم استعدادات إنجلترا الكبيرة للمباراة . شكل رقم (١٥١) .

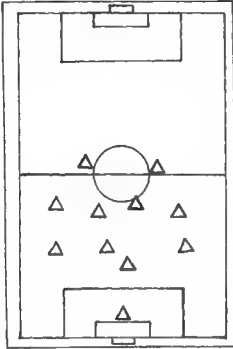
٤ - طريقة ٤ / ٤ / ٢ عام ١٩٥٨ :

فاجأت البرازيل العالم بها عام ١٩٥٨ في نهائيات كأس العالم في السويد . وفيها تم إرجاع لاعب مع ثلاثي خط الظهر في الطريقة السابقة ليسانع الظهر الثالث في رقابة رأس الحربة وكذلك تم تعويض منطقة الوسط بإرجاع لاعب إليها من المهاجمين .

وفي هذه الطريقة يراقب الظهيران الجانبيان (٢) ، (٣) الجناحين ويراقب الظهير الثالث والرابع (٥) ، (٦) رأس الحربة شكل رقم (١٦٣) .



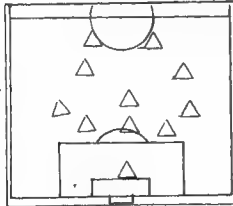
شكل رقم (١٦٣)



شكل رقم (١٦٦)

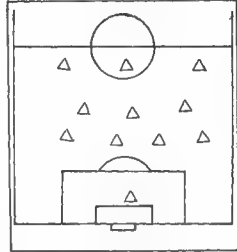
٨ - طريقة ٢ / ٥ / ٣ الشاملة :

وهي طريقة لعبت بها هولندا عملت على زيادة لاعبي وسط الملعب من منطلق التحكم في تلك المنطقة والانطلاق منها إلى الهجوم والدفاع بكثافة شكل رقم (١٦٧) وتنفيذ هذه الطريقة بأشكال مختلفة (راجع الهجوم في كرة القدم) .



شكل رقم (١٦٧)

الألعاب ، واللاعب الثالث توكل له وإجبات دفاعية أكثر من المجموعية شكل رقم (١٦٥) .



شكل رقم (١٦٥)

٧ - طريقة ٢ / ٤ / ٤ عام ١٩٧٤ :

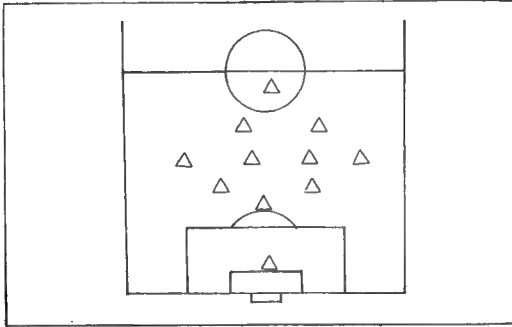
ظهرت طريقة ٢ / ٤ / ٤ شكل رقم (١٦٦) لتأكيد الشق الدفاعي والعمل على الوصول إلى الزيادة العددية في منطقة وسط الملعب بالإضافة إلى الاستفادة من المساحات الخالية عند الاستعواز على الكرة نتيجة سحب المدافعين المنافسين عند قيامهم بالهجوم .

وقد استخدمت وما زال حتى كس العالم الأخيرة بإيطاليا تستخدم هذه الطريقة نظراً لتحقيقها مطالب متوازنة هجومياً ودفاعياً . فمبدأ الدفاع يقوم الفريق الدفاعي بثمانية لاعبين هم رباعي الظهر بالإضافة إلى ٤ لاعبين فيكونون أساساً من لاعبي خط الوسط في ٢ / ٣ / ٤ ولاعب مهاجم وعند الهجوم يتقدم ٣ لاعبين من لاعبي منطقة الوسط لينضموا إلى لاعبي خط الهجوم ويعمل الظهيران على المشاركة الايجابية في الهجوم .



بطولة كأس العالم بإيطاليا عام ١٩٩٠ شكل رقم
(١٦٨) .

٩ - طريقة ١ / ٢ / ٤ / ٢ / ١ عام ١٩٩٠ :
وهي تطوير لطريقة ٢ / ٥ / ٣ وظهرت في



شكل رقم (١٦٨)



الفصل السابع

تخطيط التدريب في كرة القدم





الفصل السابع

تخطيط التدريب فى كرة القدم

بالتخطيط خلال الفترات القصيرة وحتى فى وحدة التدريب اليومية .

ويجب أن يشتمل التخطيط فى كرة القدم على ما يلى :

١ - تحديد الهدف أو الأهداف المطلوب تحقيقها من وضع التخطيط .

٢ - تحديد الواجبات التى تنبثق من الأهداف وتحديد أولوياتها .

٣ - تحديد جميع الطرق والنظريات والأساليب التى تؤدى إلى تحقيق الواجبات .

٤ - تحديد توقيتاً زمنياً للمراحل المختلفة للتخطيط .

٥ - تحديد أنسب أنواع التنظيم التى تتلائم مع التخطيط الموضوع .

٦ - تحديد الميزانيات اللازمة لتنفيذ الخطة .

وهناك قواعد أساسية عند القيام بتخطيط خطة تدريب لفريق كرة القدم ومن هذه القواعد ما يلى :

١ - أن تبنى خطة التدريب طبقاً للأسس والمبادئ العلمية الحديثة .

٢ - أن تحدد أهم واجبات التدريب وأولوياتها

خضعت رياضة كرة القدم للأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة ومن هنا حدث التطور الكبير فى إعداد اللاعبين سواء كان ذلك متعلق بالإعداد البدنى أو المهارى أو الخططى أو النفسى أو الذهنى أو الاجتماعى . وبالتالي أداء اللاعبين فى المباريات فى المستويات الدولية بدرجة ملفتة للانتظار فزاد المدى الحركى للاعبين فى الملعب كما تداخلت المساحات التى تغطيها المراكز المختلفة فى طرق اللعب المختلفة وفى نفس الوقت تقدم مستوى الأداء المهارى بدرجة ملحوظة وظهرت خطط لعب هجومية ودفاعية جديدة . ويرجع الفضل فى التطور الذى حدث إلى استخدام الأسس والمبادئ العلمية فى التدريب لذلك فإتباع تلك الأساليب والأسس هو الطريق لتحقيق تقدم ملموس فى مستويات اللاعبين والفرق فى كرة القدم .

والتخطيط يعتبر الوسيلة الأساسية والضرورية التى يمكن من خلالها التقدم بمستوى اللاعب والفريق وهو ما يبنى التحديد الدقيق لجميع الاجراءات الضرورية التى يمكن من خلالها الوصول بمستوى اللاعب والفريق إلى أفضل ما يكون فى مرحلته السنية .

ويجب أن لا يفهم أن التخطيط يرتبط دائماً بالفترات الطويلة ، بل أن من الضرورى العناية



- مرحلة رفع مستويات الأداء على المستوى

الفانى .

ثانياً : خطط الإعداد للبطولات :

ويطلق عليها البعض الخطط متوسطة المدى
ومن أمثلتها ما يلى :

- خطط الإعداد الأوليمبي .

- خطط الإعداد لبطولات العالم .

- خطط الإعداد للبطولات الافريقية
والعربية .

ثالثاً : خطط التدريب السنوية :

ويطلق عليها خطط قصيرة المدى ويعتبرها
البعض من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب
الرياضي نظراً لأن العام (الموسم الرياضي)
يشكل دورة زمنية مغلقة تقع فيها المباريات .
وهي بهذا المفهوم تعنى بالتخطيط الفردي
والجماعي للاعبين الفريق على مدار عام (موسم
تدريسي) .

تتسم خطة التدريب السنوية إلى ثلاث
فترات فرعية هي كما يلى :

١ - فترة الإعداد (فترة اكتساب الفورية
الرياضية) .

٢ - فترة المباريات الرسمية (الدوري
والكأس) (فترة ثبات الفورية الرياضية) .

٣ - فترة الانتقال (الراحة اليجابية) فترة
الفقد النسبي للفورية الرياضية .

١ - فترة الإعداد :

كرة القدم رياضة شاقة مجبرة تحتاج إلى
مجهود بدني كبير وإلى توافر العناصر الأساسية

خلال خطة التدريب .

٣ - أن تتم خطة التدريب بالمرونة .

٤ - أن ترتبط خطة التدريب بالتتويع .

وهناك أنواع رئيسية لخطط التدريب
(تخطيط التدريب) نذكر منها ما يلى :

أولاً : خطط التدريب طويل المدى .

ثانياً : خطط التدريب للإعداد للبطولات .

ثالثاً : خطط التدريب السنوية .

رابعاً : خطط تدريب قصيرة أو جزئية .

خاصةً : خطط تدريب يومية (وحدات

التدريب اليومية) :

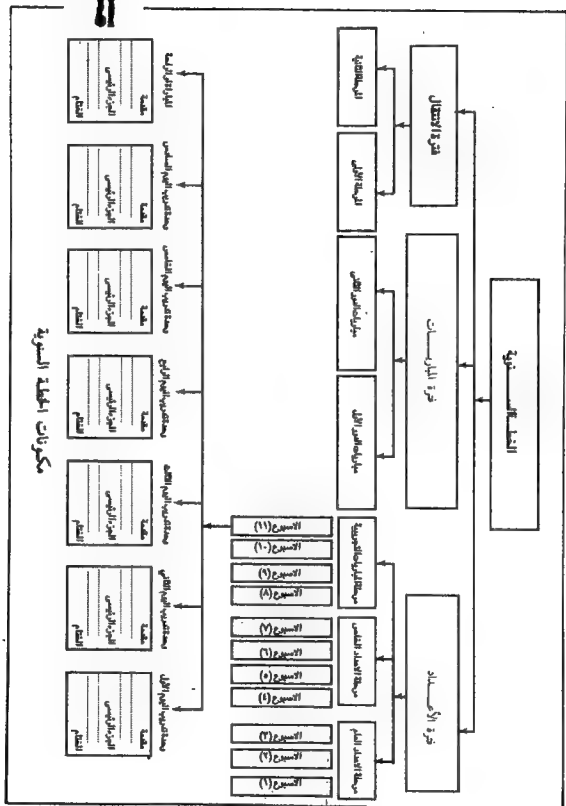
أولاً : خطط التدريب طويل المدى :

وهو الذي يعنى بتخطيط تدريب لفترات
تتراوح ما بين ٨ - ١٥ سنة والفاكسون بهذا
يعتبرون أكبر جهاز تخطيطي . أن الوصول
للبطولات العالمية في كرة القدم لابد أن يخطط
له تخطيطاً طويل المدى يبدأ من مرحلة إنتقاء
الناشئين ذاتهم ويستمر هذا التخطيط للفترة
السابق ذكرها حتى يمكن تحقيق مستويات
رغبة في كرة القدم .

وتتقسم الخطط الطويلة المدى في إعداد
لاعب كرة القدم مراحل أصغر فعلى سبيل المثال
يمكن تقسيم الخطة طويلة المدى إلى المراحل
التالية :

- مرحلة الانتقاء والممارسة الأولية لكرة
القدم .

- مرحلة رفع مستويات الأداء على المستوى
المحلى .





ب - مرحلة الإعداد البدني الخاص .

ج - مرحلة المباريات التجريبية .

١ - مرحلة الإعداد العام :

وتستغرق عادة ما بين ٢ : ٣ أسابيع ،
ويخطط فيها تمرينات تهدف إلى الإعداد البدني
العام والعمل على رفع مستوى المهارات الأساسية
ومراجعة بعض الخطط التي سبق تعلمها ويتميز
حمل التدريب في هذه المرحلة بزيادة الحجم
وانخفاض الشدة مع اعطاء فترات راحة طويلة
نسبياً ، وكلما اقتربنا من مرحلة الإعداد الخاص
كلما قل الحجم وزادت الشدة تدريجياً .

ب - مرحلة الإعداد الخاص :

ويستغرق ما بين ٢ : ٤ أسابيع ، ويتم فيها
تخطيط تمرينات تهدف إلى الإعداد البدني
الخاص والتأكد على رفع مستوى المهارات
الأساسية وتخطيط تمرينات مركبة للمهارات
بعضها مع بعض وتمرينات مركبة للمهارات مع
عناصر اللياقة البدنية . كما تتضمن تمرينات
خطط اللعب وتمرينات المراكز وطرق اللعب
وتمرينات خطط المواقف الثابتة ويتميز حمل
التدريب في هذه المرحلة بقلة الحجم وزيادة
الشدة .

ج - مرحلة المباريات التجريبية :

وتستغرق من ٢ : ٥ أسابيع وفيها يخطط
المدرّب لتثبيت المستوى العالي للأداء الخططي
الذي وصل إليه الفريق كذلك يحاول المدرّب
الوصول خلال هذه الفترة إلى أفضل تشكيل
والعمل على سد الثغرات في طرق اللعب والتأكد
على واجهات المراكز فيها والوصول بلاهي الفريق
إلى القدرة على التركيز على خطط محددة خلال

للياقة البدنية وعلى السرعة والتحمل والمرونة
والقوة والرشاقة بنسبة عالية ويبلغ عدد المباريات
في الموسم الواحد ما بين ٥٠ - ٧٠ مباراة .

لذلك أصبح من الواجب إعداد اللاعب لهذا
المجهود البدني العنيف . وإما كانت مرحلة
الإعداد هي المرحلة الأساسية التي تمد اللاعب
لمواجهة وتعمل المباريات والمناقشات ، فإن هذه
المرحلة تأتي في المقدمة من حيث الأهمية في برنامج
التدريب . إذ يتوقف عليها نجاح الفريق واستقراره
في المباريات وظهوره بالمظهر المشرف والفريق
الذي يؤدي هذه المرحلة بطريقة صحيحة يكون في
مرحلة المباريات أكثر اعتماداً وثقوفاً ، ويحرز
نتائج أفضل من الفرق التي لم تهتم بإعداد فريقها
إعداداً كاملاً علياً منذ البداية .

وبالرغم من أن هناك الدور الأول والدور
الثاني من الدوري طبقاً للتقسيم المتعارف عليه .
إلا أن فترة الإعداد لا تتكرر حيث تعطى
لللاعبين مرة واحدة فقط في الموسم في الحالات
العادية . وينظم برنامج التدريب في مختلف
المراحل بحيث تمتد كل مرحلة للأخرى بطريقة
متدرجة .

وتتم فترة الإعداد ما بين ١٢:٨ أسبوعياً
وتهدف أساساً إلى رفع مستوى اللاعب بدنياً
ومهارياً وخططياً ونفسياً والوصول بها إلى
أعلى درجة ممكنة وهو ما يطلق عليه الفورمة
الرياضية .

ولسهولة التخطيط والتنفيذ فإنه تقسم فترة
الإعداد إلى ثلاث مراحل فرعية تكمل بعضها
بعضاً بل هي متصلة وليس بها فوارق تحدد كل
مرحلة عن الأخرى وهذه المرحلة هي :

١ - مرحلة الإعداد البدني العام .



- الاهتمام بالإعداد الذهني للاعبين وتنمية الصفات الإرادية لديهم .

٢ - فترة المباريات :

والهدف الرئيسى لهذه الفترة هو محاولة الاحتفاظ بالمستوى العالى الذى وصل إليه لاعبو الفريق ، أى يخطط المدرب لاحتفاظ لاعبي الفريق بالفورمة الرياضية . ويجب على المدرب فى هذه الفترة أن يخطط كى يحتفظ بالحالة النفسية للاعبين مرتفعة كما يجب أن يخطط بإعداد البديل الجاهز لكافة المراكز تحسباً للاصابات أو المقويات القانونية . كما يجب استمرار تنمية الصفات الإدارية للاعب .

ويجب ملاحظة أن حمل التدريب يكون شدة أعلى نسبياً فى الدور الأول للمباريات عنه فى الدور الثانى .

ملاحظات يجب مراعاتها أثناء الدور الأول من فترة المباريات :

- من المهم أن يقيم المدرب مستوى اللاعبين بدايةً ومبارياً وضبطياً ونفسياً وفنياً حتى يستطيع أن يخطط البرنامج التدريبى للفترة بواقعية .

- أن حمل التدريب فى هذه المرحلة يجب أن لا يزيد عن حمل التدريب فى مراحل فترة الإعداد بشكل عام .

- أن يخطط البرنامج طبقاً للاحتياجات الفعلية للمباراة التالية والأخطاء وتقاط الضعف فى المباراة السابقة .

- الاهتمام بالإعداد الذهني للاعب وتنمية الصفات الإرادية لديه .

- رعاية اللاعبين قليلى الاشتراك فى المباريات نفسياً .

ظروف معينة فى المباراة والتأكد على جميع المواقف الثابتة مجموعياً ودفاعياً خلال المباريات التجريبية .

وبشكل عام فإن شعور اللاعب بالتعب فى بداية فترة الإعداد يعتبر أمراً طبيعياً ، ويرجع ذلك إلى تجمع فضلات التعب بين الياف العضلات ، وغالباً ما تختفى هذه الظاهرة بتكرار التدريب مع أدائه بعض التلبيك الخفيف واستخدام بعض المرامح والدهانات المساعدة على التدفئة قبل التدريب ، واستخدام الحمامات الساخنة . أما إذا طالّت مظاهر التعب فيستحسن عرض اللاعب على الطبيب .

ملاحظات يجب مراعاتها خلال فترة الإعداد :- زيادة الغذاء الذى يتناوله اللاعب ، وخاصة الفيتامينات وعلى رأسها فيتامين (ب) ، (ج) حتى يمكنه تحمل المجهود البدنى خلال هذه الفترة .

- يفضل اجراء فحص طبي لجميع اللاعبين فى بداية هذه المرحلة ، وأن يتابع الكشف الطبى خلال هذه الفترة .

- من المفضل قضاء جزء مناسب من هذه الفترة فى مصكر تدريبى ، يمد وينظم جيداً بحيث يوفر للاعبين الراحة الكافية والغذاء المناسب الذى يساعدهم فى المجهود الكبير الذى يبذلونه فى هذه الفترة .

- من الأهمية الاهتمام بالناحية الترويحية خلال التدريب .

- يخطط المدرب للفترة التالية (فترة المباريات) على ضوء الملاحظات التى استنتجها المدرب خلال فترة الإعداد .



- علاجهم وحفزهم على العودة في الوقت المناسب .
- علاج أخطاء اللاعبين بطريقة سهلة بعيدة عن الإثارة حتى يمكنه تقبل النقد قبولاً حسناً .
- رعاية اللاعبين قليلي الاشتراك في المباريات نفسها .

٢ - فترة الانتقال (الراحة الإيجابية) :

الغرض من فترة الانتقال هو الترويح عن اللاعب ونقله من مرحلة الشعور بالملل إلى مرحلة أخرى يشعر خلالها بالمرح ، حتى يقبل على الموسم الرياضي التالي مستعد تام الاستعداد للاشتراك في تدريباته ومبارياته . وتقدر هذه ما بين ٤ - ٨ أسابيع . تقل هذه المدة في فرق المحترفين وتزيد تدريجياً في فرق الدرجة الأولى ، ثم فرق الدرجة الثانية والناشئين .

وتبدأ هذه المرحلة بإنهاء مباريات الموسم ، وتنتهى عند إبتداء مرحلة الإعداد للموسم التالي .

ويختلف نوع ومقدار الجهد الذى يؤديه اللاعب في هذه المرحلة فإذا فرضنا أن جهده في نهاية مرحلة المباريات ١٠٠ ٪ فإننا سوف نعمل تدريجياً على راحته بالاقبال من مقدار جهده ، بحيث يصل في الثلث الأول لمرحلة الترويح إلى ٦٠ ٪ والثلث الثانى إلى ٢٥ ٪ ثم تزيد من مقدار الجهد حتى نصل إلى ٥٠ ٪ في نهاية المرحلة الأخيرة . وبذلك نكون قد راحنا للتدرج عندما تقلل أو تزيد من مقدار الجهد .

ويتمجه هدف التدريب في بداية الثلث الأخير بجانب الترويح إلى ناحية اللياقة البدنية والفنية البسيطة وذلك للتهدية للمرحلة التالية .

وإذا قسمناها إلى ثلاث مراحل فإنها تكون كما يلي :

ملاحظات يجب مراعاتها أثناء الدور الثانى من فترة المباريات :

- يخطط المدرب لبث عنصر التشويق لدى اللاعبين لأن اللاعب غالباً ما يصل في هذه المرحلة من الموسم إلى الضيق والملل من اللعبة . ولهذا تؤدى تمرينات الإعداد البدنى في شكل ألعاب كبيرة تمتد لكرة القدم ، ومسابقات يقبل عليها اللاعبون في شغف وحمية ، حتى يكون عنصر المنافسة أساساً في تنفيذ التمرينات .

- الإقلال من المباريات التدريبية حتى لا يمل اللاعب الكرة ، وحتى تؤدى المباريات الرسمية بروح حدية وحمية في الاجادة .

- الاكثار من عرض الأفلام التعليمية بالفديو والغاصة بالمباريات الممتازة لمساعدة اللاعبين في الوصول إلى مستوى أفضل .

- الاكثار من النشاط الترويحي لتجديد نشاط اللاعبين ورفع معنوياتهم وحتى يقبلوا على التدريب بروح طيبة .

- أن يتصرف المدرب والإدارى بالصبر والمرح وسمعة الصدر في حل مشاكل اللاعبين ومساعدتهم ، مع مراعاة لشعورهم بالملل من اللعب وتأثير أعضائهم من كثرة المباريات وحساسيتها .

- أن يكون المدرب مستعداً لتعديل برنامج التدريب اليومى إذا لاحظ على اللاعبين الملل أو عدم الاستعداد لتقبل التدريب إلى تدريب ترويحى معين .

اليلاد والزواج . إذ إن هذه المشاركة ترفع الروح المعنوية للاعبين وما يتبع ذلك من بذل الجهد اللازم في المباريات .

- الاهتمام باللاعبين الصابين وأولادهم الرعاية الكاملة والسؤال عنهم بصفة مستمرة ومتابعة تقدم



ملاحظات يجب مراعاتها واجراءات يجب أن
تم خلال مرحلة الانتقال :

- ضرورة إجراء فحص طبي شامل على جميع
اللاعبين في بداية المرحلة ، وكذلك اجراء
التحليلات الطبية اللازمة ، ثم يجرى العلاج اللازم
من النواحي الطبية والغذائية والترويجية والنفسية
والاجتماعية . أو اجراء العمليات الجراحية اللازمة ،
ومتابع الاصابات التي حدثت خلال الموسم وأمكن
تأجيلها حتى الانتهاء منه .

- تناقش جميع الأخطاء الامارية والفنية التي
حدثت خلال الموسم بصراحة كاملة ، مع استخدام
التقد البناء الهادف ، على أن يتقبله اللاعبون
بروح رياضية مع توضيح العلاج لهذه الأخطاء
حتى يبدأ اللاعبون الفترة التالية من منطق
صحيح .

- يجمع الجهاز الفني والإداري والطبي ويتم النقد
البناء على أن يتقبله الجميع بروح رياضية ..

- تمتد الخطوة الفنية والإدارية للموسم التالي
بحيث تكون متدرجة ومناسبة لمستوى الفريق
وإظهاره بالمظهر اللائق .

وحدة التدريب اليومية

تعتبر وحدة التدريب اليومية هي الخلية
الأولى لخطة التدريب السنوية ، ويعنى آخر تعتبر
الخلية الاساسية لعملية التخطيط حيث يعمل
للدرب من خلالها على تحقيق الأهداف التعليمية
والتربوية لعملية التدريب .

اعتبارات هامة عند تخطيط الوحدة
التدريبية اليومية :

يجب على المدرب أن يراعى عدة اعتبارات
عند تخطيطه لوحدة التدريب اليومية نذكر منها :

١ - للمرحلة الأولى :

ومنتها من ٥ - ١٠ أيام للدرجة الأولى ومن
٧ - ١٥ يوماً للناشئين ومن في مستواهم ، ويتم
فيها بالناحية الفردية بحيث تؤدي في شكل
ترويجي مثل التصويب على المرمى وتبادل ضرب
الكرة بالرأس والاحتفاظ بالكرة في الهواء وتبادل
تمرير الكرة في الهواء بين أكثر من لاعب وتتنس
القدم وتتنس الرأس والكرة الطائرة بالقدم ولعبة
تنس الحائط أو الرأس وفي نهاية هذه الفترة تقام
بعض الألعاب مثل كرة اليد بصفة أساسية أو كرة
السلة أو الكرة الطائرة وبعض ألعاب المضرب إذا
ما توافرت الامكانيات الخاصة بها .

٢ - المرحلة الثانية :

ومنتها من ٢٥ - ٣٢ يوماً للدرجة الأولى ،
ومن ٢٠ - ٢٥ يوماً لفرق الناشئين ومن في
مستواهم .

ويغنى اللاعبون هذه الفترة متفرقين ، في
راحة اجبارية مع عائلاتهم وأصدقائهم بعيداً عن
محيط الكرة . ويفضل انتقال اللاعبين إلى مدينة
أخرى للاستجمام . ويجب أن يتمتعوا كمية من
الكرة والمنافسات الأخرى ، وذلك حتى تسريح
أعضائهم وأجسامهم ، على أن يقضوا هذه الفترة في
السباحة أو أي نشاط يفضلونه أو يرغبونه بعيداً
عن الاجهاد النفسي .

٣ - المرحلة الثالثة :

ومنتها من ١٠ - ١٥ يوماً لفرق الدرجة الأولى
وتزيد قليلاً لفرق الناشئين ومن في مستواهم .
والهدف من هذه المرحلة اعداد اللاعبين بدنياً
ومهارياً ونفسياً للاشتراك في الفترة التالية (فترة
الاعداد) وفيها يكون التدريب غالباً بنظام
المجموعات وتزداد نسبياً وتدرجياً التمرينات
البدنية .



وتتكون وحدة التدريب اليومية من ثلاثة أجزاء رئيسية هي :

أولاً : المقدمة أو الاحاء .

ثانياً : الجزء الرئيسى .

ثالثاً : الجزء الختامى أو التهنئة .

وعنما قبل أن نبدأ فى شرح المكونات الثلاثة أن نشير لأهمية العناية بوجود وطريقة بداية التدريب حتى يتسنى تربية السلوك النظامى للاعبين . حيث تبدأ وحدة التدريب بإصطفائهم تحت قيادة رئيس الفريق فى الميعاد المحدد حيث يتولى المدرب مهمة توضيح الأهداف والواجبات التى سوف تتناولها وحدة التدريب ويوضح المدرب التمرينات المستخدمة فى تحقيق الأهداف وتسلسلها وقد يتم هنا التوضيح فى غرفة الملابس . وقبل ذلك يكون المدرب قد قام بإعداد الملعب وأطمأن إلى تخطيطه ووضع أدوات التدريب التى ستستخدم فى وحدة التدريب من كرات وأقلام وغيرها فى الأماكن المحددة لها أو القريبة منها . والتأكد من سلامة جميع هذه الأدوات وصلاحياتها ثم ينتقل إلى غرفة ملابس اللاعبين للإشراف على نظافة ملابس اللاعبين والتحدث إليهم ومتابعة بعض الأمور مثل أصابات سابقة لدى أحد اللاعبين .

أولاً : المقدمة (الاحاء) :

ويطلق عليه البعض التسخين أو فترة ما قبل الملأ أو التهيئة .

أهمية الاحاء :

إن المجهود الذى يقع على عضلات اللاعب عند قيامه بالمجهود البدنى يستدعى استخدام كمية إضافية كبيرة من الأكسجين ، وهذا يحدث من خلال

١ - يجب تحديد الواجب الرئيسى والواجبات الفرعية أن وجدت بكل دقة ووضوح .

٢ - أن تعمل جميع أجزاء وحدة التدريب على تحقيق الهدف الرئيسى والأهداف الفرعية .

٣ - أن يكون ترتيب المحتويات فى الوحدة يساعد على تحقيق أفضل انتاجية ممكنة لتحقيق الأهداف .

٤ - أن تحدد درجات العمل وأسلوب تشكيله بدقة .

٥ - تحديد الفترة الزمنية للوحدة والفتحات الزمنية لأجزاء الوحدة وكذلك التمرينات وفتحات الراحة بدقة .

٦ - تحديد تنظيها وتشكيلات اللاعبين خلال كل جزء من أجزاء الوحدة .

٧ - تحديد الأدوات المستخدمة فى كل جزء من أجزاء الوحدة .

ويتفق العديد من الخبراء على أن للوحدات التدريبية سات متعددة ناهية أساساً من الهدف الرئيسى لها يمكن إيجازها فيما يلى :

١ - وحدات تدريبية يظلب عليها تحسين وتنمية الصفات البدنية .

٢ - وحدات تدريبية يظلب عليها تعلم وتنمية المهارات .

٣ - وحدات تدريبية يظلب عليها تعلم وتنمية القدرات الحفظية .

٤ - وحدات تدريبية يظلب عليها تحسين وتنمية أكثر من هدف من الأهداف البدنية والمهارية والحفظية .

٥ - وحدات تدريبية تهدف إلى تقييم حالة اللاعب أو الفريق .



أهم الواجبات التي يحققها الاحماء :

وفيما يلي نمدد أهم الواجبات التي يحققها الاحماء ، ونلاحظ أنها تكل بعضها بعض لاعداد جسم اللاعب لتقبل الجهد الذي سوف يؤديه اللاعب بعد ذلك :

١ - اكساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية المطلوبة للأداء .

٢ - العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة ما يدفع من الدم في كل ضربة .

٣ - العمل على اتساع الأوعية الدموية .

٤ - العمل على زيادة سرعة التهوية الرئوية وذلك بزيادة كمية الهواء للمستنشق حتى يصبح التنفس أعمق وأسرع .

٥ - العمل على رفع درجة حرارة الجسم .

٦ - الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية العامة وخاصة برياضة كرة القدم .

٧ - العمل على الوصول لأقصى درجة استجابة لرد الفعل .

٨ - العمل على الوصول لاستشارة إنفعالية إيجابية لممارسة التدريب أو المباراة .

٩ - العمل على الوصول إلى أقصى اعتماد نفسي للتدريب أو المباراة .

اقسام الاحماء :

ينقسم الاحماء إلى قسمين هما :

١ - الاحماء العام .

٢ - الاحماء الخاص .

١ - الاحماء العام :

يهدف الاحماء العام إلى رفع درجة استعداد

تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته ، وأيضاً سرعة الدورة الدموية . وزيادة عملية التمثيل الغذائي للجسم يجب أن تتناسب مع الزيادة في الجهد البدني وحركات الجسم كما يجب أن تتكيف أجهزة الجسم المختلفة تبعاً للظروف الخارجية المحيطة والتي تتصل بحركات اللاعب ومجهوده .

وإنطلاقاً مما سبق فإن من الواجب أن يتدرج اللاعب في بذل الجهد والحركة حتى تتمكن الأجهزة الداخلية بدورها من التدرج في أدائه وظائفها لتساير جهد اللاعب وحركاته . ويجب أن تمتد هذه الأجهزة الإعداد الكافي حتى لا تفاجأ بمجهود وحركات فوق طاقتها . بحيث يتم اعداد هذه الأجهزة الإعداد الكافي والتناسب مع المجهود البدني المنتظر القيام به من قبل اللاعب . ويتم ذلك من خلال القيام ببعض التمرينات البدنية والجري المتدرج . وبذلك نصل إلى زيادة سرعة التنفس وتدخل بالتالي كمية كبيرة من الأكسجين إلى عضلات اللاعب من خلال الدم لمساعدتها ويقال الأجهزة على أدائها وظائفها بالسرعة والكمية المطلوبة .

وللدرب الذي لا يعطي الاحماء أهميته الكبرى ويعمل دون أن يدرى على الاضرار بلاعبيه ويعرضهم للاصابة .

أما إذا لم تمتد أجهزة الجسم الإعداد الكافي لتقبل أقصى جهد منتظر أدائه ، فهكن أن تحدث اصابات للاعب أو مظاهر التعب الأولى والتي يسميها البعض كرشه النفس . وهذه الظاهرة يمكن أن تستمر مع اللاعب فلا يتمكن من أداء واجبه في الملعب إلى أن تنتظم الأجهزة الداخلية وتمتد لتقبل المجهود المطلوب أدائه ، ثم يصبح اللاعب مستمداً لتنفيذ واجباته ، أي بعد حصوله على ما يسمى « النفس الثاني » .



١- حالة الطقس .

ب- ميعاد تنفيذ وحدة التدريب اليومية فإذا كانت صباحاً وجب زيادة الفترة المخصصة للاجاء إما في التدريب للمساءة فتنقل عن الصباح .
ج- حالة اللاعبين البدنية والنفسية .

نقاط يجب مراعاتها عند تنفيذ الاجاء :

- يجب أن يتخلل الاجاء تمرينات تفضي عليه صفة التشويق والترغيب والترويح خاصة إذا ما كان اللاعب متعب أو مجهد أو أن حالته النفسية ليست في طبيعتها .

- تختار تمرينات الاجاء بحيث تناسب الهدف من التدريب الرئيسي فإذا كان خاصاً بالمهارات الأساسية والفنية فختار تمرينات الاجاء الشاملة للعضلات والمفاصل والأطراف التي يحتاجها اللاعب في التمرينات . أما إذا كان الهدف من التدريب الرئيسي اللياقة البدنية ، فإرض في تمرينات الاجاء أن تزيد قوتها ، وأن تشمل جميع أجهزة وعضلات اللاعب ، وأن تتدرج حتى تصل إلى أوضاعها للإعداد للمجهود المنتظر ، وأن تشمل تدريبات الجري والوثب والتمرينات البنائية المختلفة .

- يمكن استخدام بعض الوسائل المساعدة في الاجاء مثل أداء بعض أنواع التناكيد أو استخدام بعض الدهانات المساعدة على تدفئة العضلات .

- يجب اختيار التمرينات للتدرج المناسبة ، والقي تبدأ بالتمرينات السهلة النشطة ، ثم الأكثر صعوبة .

- يجب أن لا يؤدي الاجاء إلى اجهاد اللاعب ويشعوره بالاعياء وبذلك لا يحقق الهدف المرجو منه .

- يجب مراعاة الظروف المحيطة باللاعبين مثل طبيعة الوظيفة أو العمل الخاص بهم أو المجهود

أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة شاملة عامة لممارسة اللعبة وإيقاظ الاستعدادات النفسية له .
وعالماً ما تستخدم في هذا الجزء تمرينات الجري الخفيف والجري الخفيف مع ارتباطه بالتمرينات البنائية العامة والتي تعمل على اكساب العضلات صفة الإرتقاء والمطاطية وكذلك بعض تمرينات المرونة المفصل .

٢ - الاجاء الخاص :

ويتلو الاجاء العام ويأتي كي يؤكد اصداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ومهاريا وخططيا ونفسيا للمجهود المنتظر ويثقل في وحدة التدريب أو في المباراة ذاتها .

والاجاء الخاص ضروري جداً قبل تمرينات الإعداد البدني الخاص والتي تتبذل في السرعة والقدرة العضلية والتحمل والمرونة والرشاقة وكذلك هو ضروري جداً لمواجهة حركات جسم اللاعب التي تتطلبها المهارات الأساسية والخططية ، فإطلاق اللاعب بأقصى سرعة ليقتفز ويضرب الكرة بالرأس إلى المرمى يحتاج إلى حركات قوية مفاجئة من إجزاء الجسم المختلفة وهو نموذج واحد للحركات المدينة التي يمكن أن يؤديها اللاعب في التدريب أو المباراة .

ويجب مراعاة أن الاجاء الخاص يجب أن يتناسب إلى أقصى درجة ممكنة مع ما سوف يليه في الجزء الرئيسي من وحدة التدريب اليومية .

كما يجب مراعاة أن كل من الاجاء العام والاجاء الخاص يكمل كل منهما الآخر في تحقيق الهدف من الاجاء .
وعالماً ما تتراوح فترة الاجاء العام ما بين ٥ - ٨ دقائق وفترة الاجاء الخاص ما بين ٧ - ١٠ دقائق ويجب مراعاة أن طول فترة الاجاء تتأثر بعدة عوامل نذكر منها :



مباشرة . كما أن تطوير الاستجابات الحركية الجديدة يعطى أفضل نتائجه بعد التسخين مباشرة .

- بعد التعلم المهارى يفضل اعطاء تمرينات تحسين السرعة حتى نضمن أن اللاعب لم يرهق بعد . أما تمرينات السرعة التي تعطى للاعب فهو مجهد فإنها فوائدها للموسم تكن في تطوير السات الادارية له .

- تحتل تمرينات التحمل أو القوة العضلية نهاية الجزء الرئيسى .

ويحتل الجزء الرئيسى من وحدة التدريب اليومية ما بين ٧٠ - ٨٠ ٪ من الزمن المخصص لها ، والذي غالبا ما يتراوح ما بين ٥٠ - ١٢٠ دقيقة . والأمر يتوقف على عدة عوامل منها حل التدريب المخصص للوحدة والسن .

ثالثاً : الجزء المختامى أو التهيدى :

والهدف الرئيسى من هذا الجزء هو العودة باللاعب والفريق إلى الحالة الطبيعية قدر الامكان . وكثيرا ما يحمل هذا الجزء الهام كثيرا من للمدربين في حين أنه في غاية الأهمية .

وتختار لهذا الجزء التمرينات المبهدة التي تساعد على التخلص من التعب ، وتنشيط اللاعبين ، وتهديق اجهزتهم الداخلية وتوفر لهم الراحة النفسية .

ويتوقف اختيار التدرينات المبهدة المختامية من حيث القوة والهدف على الاقسام التي يتكون منها الجزء الرئيسى وعلى هدفه ونوعه .

وتختار التدرينات المبهدة بحيث تتدرج من الصعب إلى السهل ، وفي حالة التدريب العنيف قد يستمر الجزء المختامى في هذه الحالة ١٠ دقائق . ولكن إذا كان الجزء الرئيسى متوسطاً أو خفيفا فيكتفى ببعض التدرينات المبهدة البسيطة لمدة

السابق على الوحدة التدريبية أو المباراة .

- يفضل أن يكون الاحاء فرديا على الاقل في قسم الاحاء الخاص وذلك في الفرق ذات المرحلة السنية الكبيرة مثل الدرجة الأولى حيث قد يحتاج بعض اللاعبين إلى فترة أطول في الاحاء وكذلك تختلف مقاييسهم الجسمية وقدراتهم البدنية والمهارية والخططية والتنسية .

- يجب مراعاة عنصر التنوع في الاحاء .

- يفضل في حالة الجو البارد أن يرتدى اللاعبين بدل التدريب للساحة في كفاءة عملية الاحاء .

- يجب مراعاة تناسب الاحاء مع فترات للموسم المختلفة .

- مراعاة فترات الراحة بين تمرينات الاحاء وتناسبها مع المرحلة السنية للاعب .

ثانياً : الجزء الرئيسى :

ويشغل هذا الجزء من الوحدة التدريبية على التمرينات التي تسهم في تطوير الحالة التدريبية للاعب والفريق طبقاً للهدف أو الأهداف المحددة لها .

وعند تنظيم الجزء الرئيسى يكون من المفضل أن يبدأ بالتمرينات التي تحتاج أفضل استجابة وإنتباه وكذلك أقصى جهد . ويرجع السبب في ذلك إلى أن قدرة اللاعب على الاستجابة وتركيز الانتباه والتوافق تكون في أحسن حالاتها عقب الاحاء مباشرة شريطة أن يكون اللاعبين قد أدوا هذا الاحاء بأفضل صورة ممكنة .

وفي حالة تمدد الأهداف في الوحدة التدريبية يفضل مراعاة الترتيب التالى في محتوى الجزء الرئيسى للوحدة :

- لما كان إتيان المهارات الحركية (الأساسية) يتطلب من اللاعب القدرة على تركيز الانتباه فن المفضل البدء بتمرينات التعلم المهارى عقب التسخين



شكل (١٧٢)



شكل (١٧١)

كما في شكل رقم (١٧٢) يقف اللاعب وساقيه متباعدتان . يثنى اللاعب جذعه ويتبادل نظر الذراعين باسترخاء لأسفل .

كما في شكل رقم (١٧٤) يرقد اللاعب على ظهره ويثنى الركبتين . يبرز اللاعب الساقين .



شكل (١٧٤)



شكل (١٧٣)

كما في شكل رقم (١٧٥) يقف اللاعب على ساق واحدة ويقوم برفع الساق الأخرى .

كما في شكل رقم (١٧٦) يرقد اللاعب على ظهره ويرفع الساقين لأعلى ويقوم بهزهما .



شكل (١٧٦)



شكل (١٧٥)

٢ - تمارين الاطالات :

وتختار تمارين الاطالات لبعض العضلات التي قد يكون أحل بها التعب خلال الجزء الرئيسي لوحدة التدريب اليومية .

تتراوح من ٢ - ٤ دقائق أو بالمشى الهادئ لنفاثق قليلة .

أمثلة لحتوى الجزء الخاص أو التهدة :

١ - الجرى الاسترخائى :

حيث يؤدى الجرى الخفيف بخطوات عادية مع إرتخاء عضلات الجسم قدر الامكان . أو تؤدى تمرينات الجمل السهل البسيط الذى يتخلل المشى . وتحدد خطوات الجرى تبعاً لحمل التدريب الاساسى بحيث لا تزيد مسافات الجرى عن ٢٠٠ متر .

٢ - التمرينات الامرخائية :

تختار التمرينات التي تهدف إلى تهدئة أجهزة الجسم وفي نفس الوقت التي تساعد على استرخاء العضلات مع تجنب تمرينات القفز والوثب والتي تستلزم القوة العضلية .

كما في شكل رقم (١٧٠) يقف اللاعب وساقيه متباعدتان ثم يثنى جذعه للأمام مع مرجحة زراعيه إلى الجانب وإلى أسفل ثم تقاطعها بهدف لمس الأرض مع مراعاة استرخاء العضلات .



شكل (١٧٠)

كما في شكل رقم (١٧١) يقف اللاعب وساقيه متباعدتان . يمرجح اللاعب لأعلى وللخلف مع ميل الجذع للخلف ويراعى استرخاء العضلات .

كما في شكل رقم (١٧٢) يقف اللاعب وساقيه متباعدتان . يثنى اللاعب جذعه للأمام ولأسفل على أن يمرجح الذراعين للتقاطع ويراعى ثنى الركبتين انثناءاً خفيفاً .



٤ - التمرينات الفنية :

- ويفضلها اللاعبون من غيرها عادة ، ومن أمثلتها ما يلي :
- الاحتفاظ بالكرة في الهواء بين مجموعة من اللاعبين يتبادلون تمريرها
- بالقدم والرأس وجميع اجزاء الجسم الأخرى .
- لعبة الكرة الطائرة بالرأس .
- منافسات في تنطيط الكرة بالقدم والرأس .
- منافسات في تمرير الكرة إلى هدف مثل اسقاطها في دائرة أو في سلة .

٥ - التمرينات المركبة :

- المجرى الخفيف ثم تبادل تمرير الكرة بين لاعبين .
- المجرى الخفيف ثم تبادل تمرير الكرة بين لاعبين مع أداء بعض تمرينات الخداع الخفيفة .
- ويلاحظ أن من أهمية أن تراعى حالة الطقس ومكان أداء وحدة التدريب ذاتها (ملاعب نجيلة ، ملاعب رملية ، صالة داخلية) وكذلك الهدف الاساسي من وحدة التدريب ومستوى اللاعبين وسنهم وحالتهم النفسية .



نموذج (١) لوحدة التدريب اليومية
خلال مرحلة الإعداد الخاص

١٥ق	زمن الاجراء :	١٩ / / يوم	التاريخ :
١٠ق	زمن الإعداد البدني :	درجة الحمل : أقل من الأقصى	
٢٨ق	زمن الإعداد المهارى :	أهداف الوحدة : ١ - تحسين تبادل المراكز	
٣٦ق	زمن الإعداد الخططى :	٢ - تحسين رقابة رجل لرجل	
٧ق	زمن اختتام (التهيئة) :	٣ - التحرير الطويل	
٩١ق	الزمن الكلى :	الأدوات المستخدمة : الكرات / الأعلام / الأغصان	

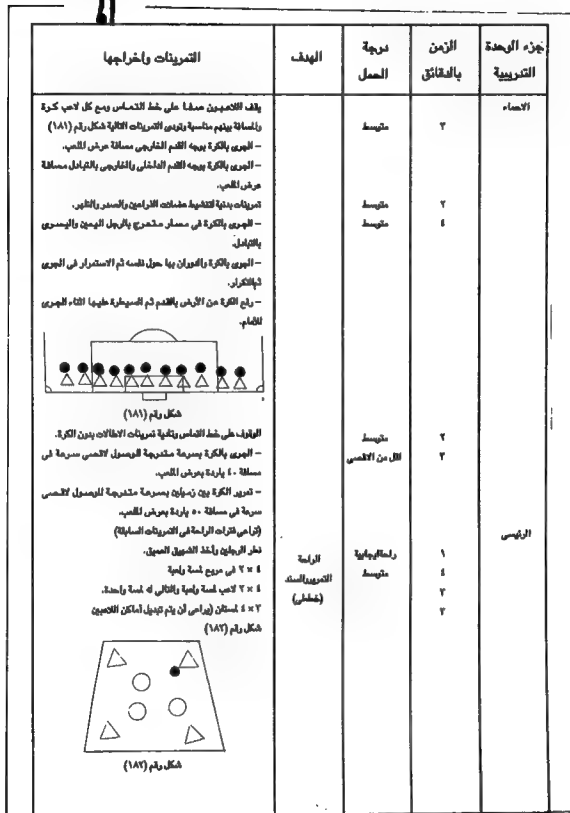


جزء الوحدة التدريبية	الزمن بال دقائق	درجة الحمل	الهدف	التمرينات واخراجها
الاحماء	٢	خفيف	الهدف من التمرين	في الطابقين للمشي ثم الجري البطيء حول الملعب ثم للمشي . الجري مرة لآخرى ثم عمل تمرينات بتحركه الاندفاع والجلدع والرجلين.
	٤	متوسط		تمرينات الرماية اليدوية.
	١	خفيف		في الطابقين والجري حول الملعب لتمرينات زيجية واحدة
	٤	بين المتوسط والقل من الانسى		تشكيل التمرين والسيطرة ثم التمرين لياض ثم رمي الكرة للزميل والسيطرة عليها وبعدها اليه مرة لآخرى (يراس) تفيدل الاماكن ورمي الكرة بعد كل فترة زمنية مناسبة - يمكن اداء التمرينات بالمثل الاماكن. شكل رقم (١٧٧).
الجزء الرئيسي	١	رماية اليدوية	الرماية	شكل رقم (١٧٧) تمرينات للتدبير
	٢	أقل من المتوسط	الهدف	تمرينات للتدبير
	٢	أقل من	الهدف	الجري للتدبير بين الاماكن بدون كرة . شكل رقم (١٧٨)
	٢	الانسى	(بدن)	الجري بالكرة جريا متصفا بين الاماكن . شكل رقم (١٧٨)
	١	رماية كرات	الرماية	تمرينات للتدبير
	٢	أقل من الانسى		الجري بالكرة جريا متصفا بين الاماكن ثم التمرين على للمشي.
				يراس في التمرينات السابقة فترات الرماية بين كل اداء واخر.
١٠	أقل من الانسى	التمرين الشد		شكل رقم (١٧٨) شكل رقم (١٧٩)
	١٠	التمرين الشد		يطلب للتمرين ان يتأخر خلف الرمي والمسافة بينهم ٤٥ - ٤٠ ياردة ومع احدهما كرة . يمدد للكلب ان يمدد تمرين على طويل وراس تفيدل التمرين للاماكن . شكل رقم (١٧٩)
	١٠	التمرين الشد		يطلب للتمرين ان يمدد التمرين على خلف الرمي والكرة مع

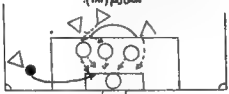
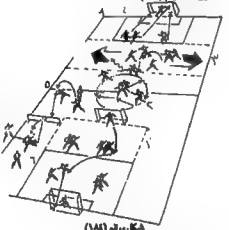


نموذج (ب) لوحدة التدريب اليومية
خلال مرحلة الإعداد الخاص

١٥ق	زمن الاحماء :	١٩ / /	التاريخ : يوم
٣٦ق	زمن الإعداد البدني :		درجة الحمل : أقصى حل
	زمن الإعداد للمهارى :		أهداف الوحدة :
٤٠ق	زمن الإعداد الخططى :	تمرير	الأدوات المستخدمة : الكرات الألوان / حائط
٧ق	زمن الختام (التهيئة) :		مرميين متنقلين .
٩٨	الزمن الكلى :		





جزء الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	درجة الحمول	الهدف	التمرينات وأخراجها
	١٠	كثا من القصي	التفكير (عقلي)	تفسيه للاحمين للكرات المرشمة داخل منطقة الجزء بدون مهاجم
	٨			تفسيه للاحمين للكرات المرشمة داخل وعلى حدود منطقة الجزء في يومه مهاجمان ٢ مهاجمين ضد ٢ مهاجمين.
	٨			تفسيه للاحمين للكرات المرشمة داخل في على حدود منطقة الجزء في يومه ٢ مهاجمين ٢ مهاجمين ضد ٢ مهاجمين. شكل رقم (١٨٢).
				
				شكل رقم (١٨٢)
	٢	خفيف	استعادة	كل لاعبان بكرة واحدة تمرير الكرة في الجزء باقي جزء من الجسم من شقين
	٢	خفيف	القفاء	كل لاعبان بكرة واحدة تمرير الكرة في الجزء باقي جزء من الجزء الجسم من سة واحدة
	٣٦	القصي حمل	تحمل اداء (يعلى)	تمرير للحملات كل محطة ٥ ق وشيقة للانتقال من محطة الجزء شكل رقم (١٨٤)
				
				شكل رقم (١٨٤)
التعبئة	٢	خفيف	التعبئة	الجزء للتعبئة حول القاب في الشقين مع استرخاء جميع المشاع.
	٢			- تمرينات للجسمات للتراسين والجزء من الترفيد.
	٢			- الترفيد على الظهور ورفاع الجوانج حاكيا ورفعا.
				- الترفيد على الظهور ورفاع الجوانج حاكيا ورفعا.



- إهمال تنفيذ النموذج عند الزوم .
- وقوف اللاعبين مواجهين للشمس أثناء الشرح .
- عدم استخدام التشكيلات المناسبة أثناء شرح الأداء .

٤ - أخطاء المدرب أثناء إدارة وتنفيذ التدريب للترينات المختلفة :

- إهمال أولويات تنفيذ الأجهزة المختلفة للترينات .
- التهاون في عملية إكتشاف الأخطاء وعدم إعطائها الأهمية المناسبة .
- التهاون في إعطاء النقاط الفنية لإصلاح الأخطاء .
- عدم التوفيق في اختيار نقطة البدء لتصحيح الأخطاء .

- عدم استخدام الخطوات المناسبة التي تؤدي إلى إصلاح الأخطاء للاعبين .
- الاستمرار في تنفيذ أجزاء في الوحدة في زمن أطول على حساب تنفيذ أجزاء أخرى .
- إهمال فترات الراحة المطلوبة بين الترينات أو إطالتها أكثر من اللازم .
- السماح للاعبين بالتراجع في الأداء وإهمال توجيههم .

- إغفال المدرب لمكان ثابت في الملعب لفترة طويلة من الزمن .
- عدم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين .
- عدم استخدام مساحة الملعب استغلالاً أمثل .
- يتناسب مع أدوات التدريب المتاحة .
- عدم استخدام تشكيلات الترينات استغلالاً أمثل يتناسب مع أدوات التدريب المتاحة .
- إهمال تبديل اللاعبين داخل المجموعات عند الزوم .
- عدم إعطاء المهارة الوقت الكافي لإتقانها .

الأخطاء الشائعة في وحدة التدريب اليومية :

وفيما يلي الأخطاء التي يقع فيها بعض المدربين خلال تنفيذ وحدة التدريب اليومية :

١ - أخطاء متعلقة بمظهر المدرب وشخصيته بشكل عام :

- ارتداء ملابس غير ملائمة لقيادة التدريب .
- ارتداء زى غير مهذب .
- ارتداء زى مشابه تماماً للاعبين مما لا يساعد اللاعبين في تمييزهم عن بعضهم .
- عدم الالتزام بالمواعيد التي يحددها المدرب للتدريب .

٢ - أخطاء متعلقة بإعداد وحدة التدريب اليومية :

- إهمال الإعداد المسبق لوحدة التدريب اليومية من خلال خطة التدريب .
- إهمال إعداد أدوات التدريب المستخدمة مسبقاً .
- عدم وضوح الهدف الرئيس من الوحدة أو الأهداف الفرعية لها .
- إهمال عنصر التنوع في إعداد الترينات التي تحقق نفس الهدف .

٣ - أخطاء متعلقة بشرح الجوانب الفنية والبدنية في وحدة التدريب اليومية :

- الشرح بإسهاب زائد عن اللازم .
- الشرح بصوت منخفض .
- الشرح اللفظي على بعد كبير من اللاعبين .
- التوتر الدائم أثناء الشرح .
- ضعف كفاءة النموذج .
- إهمال بعض النقاط الفنية الحيوية للجزء المشرح .



- إهمال إشراك جميع اللاعبين في التمرين عندما تتاح الفرصة لتنفيذ ذلك .
- عدم مراعاة عامل الأمن والسلامة أثناء إختيار التمرينات وتنفيذها .
- التحدث والصفارة في النم .
- إهمال جمع الأدوات بعد الإنتهاء من استخدامها وتركها في الملعب .

- الإستخدام الزائد من الحد للصفارة .
- استخدام عبارات قاسية جارحة للاعبين .
- علاج بعض المواقف بأسلوب يثير اللاعبين أو قد يتنافى مع المعايير الإجتماعية للبيئة .
- إهمال الأكوان التي يرتديها أفراد الفريقين في حالة التسميات أو للمباريات الودية .
- عدم تحديد مساحة للملعب محدداً دقيقاً في التمرينات المختلفة .



الفصل الثامن

حمل التدريب





الفصل الثامن

حل التدريب

٢ - الحجم (حجم الحمل) :

ويتكون من جزئين رئيسين هما :

١ - فترة دوام التمرين الواحد : مثل جرى ٢٠ م بسرعة أقل من القصوى .

ب - عدد مرات تكرار التمرين الواحد : مثل تكرار جرى ٢٠ م السابق لمدة ١٥ مرة .

٣ - فترة الراحة البينية :

وللمقصود بها فترات الراحة بين كل مرة يجرى منها اللاص ٢٠ م وبين المرة التالية لها وكذلك يقصد بها فترة الراحة بين ٢٠ م × ١٥ مرة وبين ٢٠ م × ١٥ مرة التي تليها .

ويلاحظ أن هناك نوعان من الراحة هما :

١ - راحة سلبية : وهي التي يستريح فيها اللاص تماماً ولا يؤدي فيها أى نشاط بدني مقصود .

ب - راحة إيجابية (الراحة النشطة) : ويقصد بها الراحة خلال أداء بعض التمرينات التي تساعد على الإسترخاء وتجديد النشاط للعمل بشرط أن لا تؤدي هذه التمرينات إلى زيادة أحاسيس بالتعب . ويرى الكثير أن هناك نوعين من حل التدريب هما :

١ - الحمل الخارجي : ويشمل المكونات السابق ذكرها وهي الشدة ، والحجم وفترات الراحة

حي يستطيع المدرب تخطيط البرنامج التدريبي لاد له من أن يدرس تماماً مفهوم حل التدريب ومكوناته ودرجاته . لذلك رأينا ضرورة ضم هذا الجزء ضمن المؤلف .
حل التدريب :

يعرف ماتشف حل التدريب بأنه « كمية التأثير المنية على أعضاء وأجهزة اللاص أثناء ممارسته للنشاط البدني » .
أولاً : مكونات حل التدريب :

يتكون حل التدريب من المكونات الأساسية التالية :

١ - الشدة (شدة الحمل) .

٢ - الحجم (حجم الحمل) .

٣ - فترات الراحة البينية .

١ - الشدة (شدة الحمل) :

وتعرف بأنها « درجة الصعوبة أو القوة المميزة للأداء البدني » . ففي الجري بالكرة مثلاً كلما زادت سرعة الجري كلما زادت شدة الحمل . وكذلك كلما زاد مقدار الثقل في تمرينات رفع الأثقال في القوة كلما زادت شدة الحمل .

ويمكن قياس سرعة الجري بالكرة مثلاً بالزمن (الثانية) كما يمكن قياس مقدار الثقل بالوزن (الكيلو أو الرطل) .



وكي يصل اللاعب إلى هذه الدرجة من حل التدريب لابد أن يكون في قمة تركيزه ويبتذل قصارى جهده ، وفي هذه الدرجة نجد أن اللاعب تظهر عليه آثار التعب واضحة ، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة مناسبة للراحة كي يستطيع العودة لحالته الطبيعية (استعادة الشفاء) .
وتقدر درجة الحمل منه بحوالى من ٩٠ : ١٠٠ ٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله ، والتكرارات المناسبة في حالة الترنينات هي من ١ : ٥ مرات ولفترات قصيرة .

٢ - الحمل الأقل من الأقصى :

وهذه الدرجة من الحمل تقل بنسبة بسيطة عن الحمل السابق . وبالتالي فإنها تحتاج إلى متطلبات أقل من الحمل السابق أيضاً للأجهزة الوطنية للجسم ودرجة من التركيز أقل وبالتالي درجات أقل من التعب ويحتاج اللاعب فيها لفترة طويلة نسبياً لاستعادة الشفاء .
وتقدر درجة الحمل فيه بحوالى من ٧٥ : ٩٠ ٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله ، والتكرارات المناسبة في حالة الترنينات هي ما بين ٦ : ١٠ مرات .

٣ - الحمل المتوسط :

وهذه الدرجة من الحمل تتميز بدرجة المتوسطة من حيث المجهود الواقع على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم ، ويشعر اللاعب بعد الأداء بدرجة متوسطة من التعب .
وتقدر درجة الحمل فيه بحوالى من ٥٠ : أقل من ٧٥ ٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله . والتكرارات المناسبة في حالة الترنينات ما بين ١٠ : ١٥ مرة .

٤ - الحمل الخفيف :

والبيع البدني الواقع على أجهزة اللاعب

البينية .

٢ - الحمل الداخلي : ويقصد به الاستجابات والتغيرات الوظيفية والضوضاء لأجهزة الجسم والتي تحدث نتيجة الحمل الخارجى . مثل : زيادة ضربات القلب بدرجات متوسطة نتيجة حمل خارجى متوسط أو زيادة ضربات القلب بدرجة كبيرة نتيجة حمل خارجى كبير . ونفس لهذا يصرى على زيادة سرعة التنفس .

ثانياً : درجات حمل التدريب :

ليست كل الترنينات التي تنفذ في تدريب كرة القدم أو غيرها من الرياضات الأخرى لها نفس القدر من التأثير على أجهزة اللاعب الوظيفية المختلفة وإفنا هذه الترنينات لها تأثيرات مختلفة . فتمرين تحمل غاص وليكن تمرين تحمل أداء مهارى مثل تصويب ١٠ كرات متتالية موضوعة على حدود منطقة الجزاء له تأثير يختلف عن أداء نفس التمرين ولكن ٥ كرات فقط . إذن هناك درجات لتأثير الترنينات المختلفة ومعنى آخر درجات لحمل التدريب .

ويمكن تقسيم درجات أو مستويات حمل التدريب طبقاً للمكونات السابق ذكرها إلى الدرجات أو المستويات التالية :

١ - الحمل الأقصى .

٢ - الحمل الأقل من الأقصى .

٣ - الحمل المتوسط .

٤ - الحمل الخفيف .

٥ - الراحة الابيائية .

١ - الحمل الأقصى :

وهذه الدرجة أو هذا المستوى من الحمل هو أقصى درجة يستطيع اللاعب أن يتحملها حيث يتميز بمجهود شديد جداً على أجهزة وأعضاء جسم اللاعب .



لعدد اللاعبين .

ج - التغيير في مقدار الثقل المستخدم :
مثل زيادة الثقل في تمرينات القوة المضلية
بأنواعها .

د - التغيير في مسارات الجري أو العوائق
المراد التقلب عليها : مثل تغيير عدد الحواجز
في التمرينات المختلفة أو تحديد مسارات ملتوية في
الجري ١ ألخ .

٢ - التغيير في حجم الحمل :

١ - التغيير في فترة أداء التمرين الواحد :
مثل زيادة أو تخفيض اللمدة المصنوعة لتمرين رشاقة
أو سرعة مثلاً تمرين الجري بالكرة كسرعة أداء
لسافة ٢٠ ياردة يختلف من الجري بالكرة كسرعة
لسافة ٦٠ ياردة .

ب - التغيير في عدد مرات تكرار
الأداء : مثل زيادة أو تقليل عدد مرات أداء
تمرين تحمل أداء ماري بالكرة لمدة ٥٠ ث فيدلاً
من أن يكون عدد مرات التكرار مثلاً أربع مرات
يمكن أن يزيد ٥ مرات فزيادة درجة الحمل ويمكن
تخفيضها إلى ٢ مرات فتقل درجة الحمل .

٣ - التغيير في فترات الراحة البينية :

ففي التمرين السابق يمكن أن يكون زمن
الراحة بين كل تمرين والآخر ٣٠ ث ويمكن تقليله
ليصبح ٢٠ ث أو زيادته ليصبح ٤٠ ث وهكذا .
أو يمكن زيادة أو تكرار الراحة بين كل مجموعة
تمرينات والمجموعة التي يليها .

كما أن التغيير في نوع الراحة ذاته يمكن أن يغير
من شدة الحمل فالراحة الإيجابية في حالة اختيار
التمرينات بدقة تسهم في سرعة استعادة الشفاء
بدرجة أفضل من الراحة السلبية .

وعلى المدرب أن يراعى أن المدرب كي يتحكم
في درجة الحمل بطريقة أكثر جدوى يجب عليه أن

وأصاته في هذه الدرجة يقل عن المتوسط ، ولا
يتطلب درجة كبيرة من التركيز ويكاد اللاعب
بعد الأداء أن لا يحس بتعب يذكر . وتقدر درجة
الحمل فيه بحوالي ما بين ٢٥ : أقل من ٥٠ ٪ من
أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله . والتكرارات
النسبة في حالة التمرينات ما بين ١٥ : ٢٠ مرة .

٥ - الراحة الإيجابية :

تتخذ هذه الدرجة من الحمل بمرح بهدي
ووظيفي مشيل وتكون معظم تمريناته من المشي
أو الجري الخفيف .

وتقدر درجة الحمل فيه بأقل من ٣٠ ٪ من أقصى
ما يستطيع اللاعب تحمله والتكرار في حالة تنفيذ
التمرينات له ما بين ٢٠ : ٣٠ مرة .

ثالثاً : التحكم في درجة الحمل :

والسؤال الآن كيف يستطيع المدرب التحكم في
درجة الحمل التي يطبقها للاعبين ؟ والإجابة على
ذلك أنه يستطيع أن يتحكم في درجة الحمل بواسطة
التغيير في مكوناته الثلاث وهي الشدة والحجم
وفترات الراحة البينية والأشلة على ذلك كما يلي :

١ - التغيير في شدة الحمل :

١ - التغيير في سرعة الأداء : ومثلاً ذلك
سرعة الجري أثناء تمرينات التحمل أو سرعة تنفيذ
التمرين مع الزميل فإن قلت السرعة قلت درجة
الحمل وإن زادت زادت درجة الحمل . أو سرعة تنفيذ
الواجبات الخططية مثل سرعة الارتقاء من الدفاع
إلى الهجوم والعكس . أو سرعة الهروب من
الرقابة .

ب - التغيير في صعوبة الأداء البدني : مثل
زيادة درجة الرقابة للهجوم كما في حالة التدريب
على خطط اللعب الوقائية . أو زيادة مساحة
الملعب في التمرينات الخططية أو الهاربة بالنسبة



الإجابات على هذه الأسئلة إما تعكس صورة حقيقية تتم في الغالب بحالة الفرد مما يمكن من خلال ذلك الاستدلال على درجة الحمل .

كما يمكن تقييم درجة الحمل بعد أدائه بفترة طويلة (اليوم الثاني مثلاً) وذلك من خلال « تقرير اللاعب عن حالته » حيث يضع المدرب للاعب عدة أسئلة ففى ورق ومن هذه الأسئلة ما يلى :

- ما هو مدى حمل تمرينات اللياقة البدنية بالنسبة لك ؟

- ما هو مدى تمرينات المهارات الأساسية بالنسبة لك ؟

- ما هو مدى حمل تمرينات المهارات الأساسية لك ؟

- ما هو مدى حمل التدريب ككتل في وحدة التدريب اليومية ؟

- كيف كانت حالتك البدنية ؟

- هل غدت جيداً أمس ؟

- هل أقبلت على الطعام بشهية بعد التدريب ؟

خاصاً : دورات حمل التدريب :

يقصد بدورة حل التدريب « التشكيل الذى يتخذه الحمل خلال فترة معينة » ويعتبر التشكيل الصحيح للحمل خلال الموسم الرياضى عنصراً أساسياً في تحقيق التدريب لأهدافه المرجوة . هناك دورتان أساسيتان يستخدمان في تشكيل حمل التدريب خلال الموسم وهاتان الدورتان هما :

١ - دورة الحمل الأسبوعية .

٢ - دورة الحمل الفترية .

١ - دورة الحمل الأسبوعية :

ويقصد بدورة الحمل الأسبوعية تشكيل حمل التدريب في عدد مرات التدريب المستخدمة في الأسبوع الواحد . وفى مخطط التدريب دورة الحمل

يغير عنصر واحد ويثبت المنصرين الآخرين أو أن يغير عنصرين ويثبت الثالث .

رابعاً : تقييم درجات حمل التدريب :

يمكن بسهولة تقييم درجات الحمل من خلال أجهزة علمية متطورة متاحة بالفعل الآن . لكن هذه الأجهزة لن تكون مسقة في حالة التدريب في الملعب لذلك كان من الضروري إيجاد وسيلة عملية لتقييم درجة الحمل ، وعلى هذا اتفق العلماء على عدة وسائل يمكن من خلالها تقييم درجة الحمل قبل وأثناء وبعد الحمل مباشرة ومن هذه الوسائل ما يلى :

١ - الملاحظة الخارجية (الأعراض الخارجية) :

وليفها يلاحظ المدرب المظاهر الخارجية للاعب قبل وأثناء وبعد الحمل مباشرة . ومن أمثلة المظاهر الخارجية ما يلى :

أ - ملاحظة المظهر العام للاعب .

ب - ملاحظة مقدرة اللاعب على الأداء والإستمرار فيه من حيث الدقة والإتقان والإنسيابية .

ج - ملاحظة تغيرات الوجه .

د - ملاحظة لون الجلد ودرجة إنفخاع الدم خلاله .

هـ - ملاحظة الإشارات والحركات والأنفاظ التلقائية قبل وأثناء وبعد الحمل مباشرة .

و - ملاحظات حركة الصدر الدالة على مرات التنفس وسرعة تكراره وعمقه .

٢ - الملاحظات الداخلية (الذاتية) :

وفيها يوجه المدرب سؤال أو أكثر إلى اللاعب بهدف الحصول منه على إجابات تدل على درجة الحمل مثل هل تشعر بالتعب ؟ أو هل تشعر بالشام ؟ هل تحتاج إلى المزيد من الأحمال ؟ أو هل نكتفى بهذا القدر من الأحمال ؟ إن



وقد وجد أن أفضل أسلوب لتلقى العيين السابقين هو استخدام الطريقة التوجيه والى تمتد أفضل طريقة لتشكيل درجات الحمل خلال أسبوع واحد .

والى الطريقة التوجيه هناك تشكيلات أساسية منها ١:١، ١:٢، ١:٣ وهذا يمن ما يلى :

(١ : ١) تمنى وحدة تدريب بدرجة حمل أقل يتلوها وحدة تدريب بدرجة حمل أعلى .

(٢ : ١) تمنى وحدة تدريب بدرجة حمل أقل يتلوها وحدتين تدريبيتين بدرجة حمل أعلى .

(٣ : ١) تمنى وحدة تدريب بدرجة حمل أقل يتلوها ثلاث وحدات تدريبية بدرجة أعلى .

يراهى عند استخدام الطريقة التوجيه اليوم الذى سوف تقام فيه الممارسة وكذلك درجة اجهاد

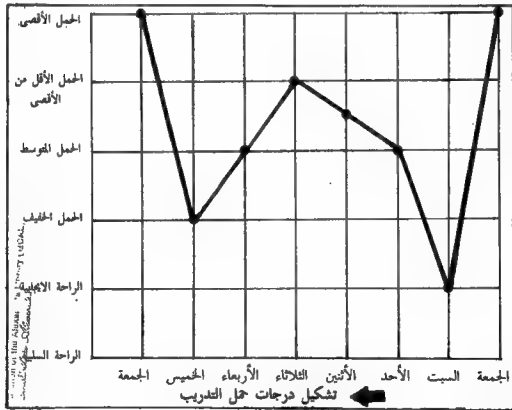
الأسبوعية بأسلوب جيد عليه أن يراعى عنصرين أساسيين فى التخطيط وهما :

أ - تشكيل درجة الحمل .

ب - تحديد هدف الحمل .

١ - تشكيل درجة الحمل :

فن المنطقى أننا لانتطيع أن ندرّب اللاعب خلال وحدات التدريب للتتالية (أيام الأسبوع التتالية بدرجة واحدة للحمل فثلا لو درينا اللاعب بالحمل الأقصى خلال التدريبات التتالية فإنه سوف يرهق لأنه يحتاج إلى وقت أطول للراحة من الفترة بين كل تمرينين متتالين . وفى نفس الوقت فإن تشكيل حمل التدريب للاعب بدرجة متوسطة ياستقرار لا يمكنه من الإرتقاء بمستواه .



شكل رقم (١٥٤)



تشكيل هدف الحمل :

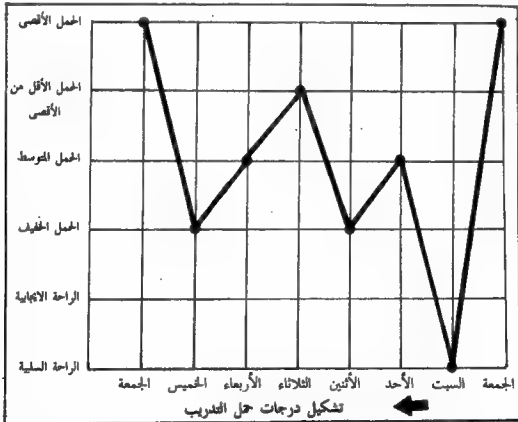
ويقصد بتشكيل هدف الحمل « توزيع الأهداف المراد تحقيقها على فترات التدريب الأسبوعي »
فتلأ في الأسبوع الأول من فترة الإعداد يكون التركيز على تنمية التحمل . ويكون في الهدف في الأسبوع التالي التركيز على تنمية القوة العضلية والرونة وهكذا .

ومن المفضل دائماً أن يكون هناك هدف رئيسي لدورة الحمل الإيسوعي بالإضافة إلى بعض أهداف فرعية .

فتلأ يكون الهدف الرئيسي للأسبوع الأول من فترة الإعداد تنمية التحمل وهناك أهداف فرعية قد تكون مثلاً تنمية القوة العامة والرشاقة العامة والرونة المثامة .

لاحي الفريق خلال المباراة السابقة . والشكل رقم (١٨٥) يوضح الطريقة التوجيهية على اعتبار أن يوم المباراة هو يوم الجمعة وأن كانت هناك مباراة للفريق يوم الجمعة السابق له في النصف الأول من الدور (الدور الأول) حيث يفضل أن تكون عدد المرات الذي يصل فيها الحمل إلى أقصى درجة من ٨ : ١٠ مرات . مع ملاحظة أن يوم الثلاثاء في هذا المثال يمكن أن يصل إلى أقصى حل .

ويوضح الشكل رقم (١٨٦) الطريق التوجيهية في النصف الثاني من الدوري (الدور الثاني) حيث يفضل أن تكون عدد المرات الذي يصل فيها الحمل إلى أقصى درجة من ٤ : ٦ مرات نظراً لاجهاد اللاعبين في هذه الفترة .



شكل رقم (١٨٦)



متتالية مثال ذلك تشكيل درجة الحمل وهدفه خلال فترة الإعداد أو فترة المنافسات أو فترة الراحة الإيجابية .

وكي نجد نشاط لاعبي الفريق خلال فترة الحمل الفترية يجب أن يكون هناك أسبوع يطلق عليه « أسبوع الاستشفاء » أو « أسبوع الراحة » حيث تنخفض فيه درجة الحمل منه من ٣٠ : ٤٠ ٪ من متوسط درجات الحمل خلال الأسابيع السابقة له . والجدير بالذكر أن بعض من المدربين لا يفضلون تعطيل ذلك وإقناع يرون من وجهة نظرم الاستمرار في تنفيذ درجات أحمال مقاربة وقد وجد أن عدد الإصابات في كثير من لاعبي مثل هذه الفرق تزداد بينهم الإصابة ويصاب اللاعبون بالملل وقد تصل الحالة إلى انخفاض في مستوى الإعداد النفسي للاعب الفريق .

و « أسبوع الاستشفاء » يختلف موقعه من باقي الأسابيع من فترة لأخرى فمثلا في فترة الإعداد يكون كل ثلاثة أو أربع أو خمس أسابيع . وينصح

هنا بالإضافة بالطبع إلى أن كل وحدة تدريبية لها هدفها الرئيسي والأهداف الفرعية ويكون مجموع أهداف وحدات التدريب خلال الأسبوع الهدف الرئيسي والأهداف الفرعية لدورة الحمل الأسبوعية .

ويراعي دائما درجة حمل التدريب خلال الأسبوع ترتبط ارتباطاً وثيقاً بهدف الحمل خلاله . فتنمية السرعة الحركية مثلاً في وحدة التدريب اليومية يجب أن تكون درجة الحمل في اليوم السابق لها مقبولة حتى لا يكون اللاعب مجهناً من حمل اليوم السابق وبالتالي فإن تمرينات السرعة لن تحقق الهدف منها وهو تحسين السرعة لدى اللاعب .

وفي الجدول التالي نوضح نموذج لتشكيل درجة وهدف الحمل السابق
دورة الحمل الأسبوعية
الفترة : فترة المباريات .
الهدف الرئيسي : تنمية الجانب الخططي .

اليوم	الهدف الرئيسي للحمل	الهدف الرئيسي للحمل	التدريب والمخرجات
الجمعة	التمهيدي	مباراة	مباراة
السبت	راحة	-	-
الأحد	حاصل متوسط	الحمل التمهيدية	تنمية للمباراة الأساسية
الاثنين	حاصل خفيف	تنمية للمرونة	تنمية للمباراة الأساسية
الثلاثاء	حاصل ثقل من الطبيعي	والمهاراتركز	السرعة - التحمل الخاص
الأربعاء	حاصل متوسط	تبادل المراكز	الرشاقة
الخميس	حاصل خفيف	المركبة للمباراة	-
الجمعة	التمهيدي	مباراة	مباراة

٢ - دورة الحمل الفترية :

للقصود بدورة الحمل الفترية تشكيل درجة الحمل وهدفه خلال فترة زمنية تتضمن عدة أسابيع

بأن يكون هذه الأسبوع يعني استخدام تشكيل ٣ : ١ أي ثلاثة أسابيع مرتفعة ثم أسبوع استشفاء



اللاعب بصورة مباشرة .

١ - الإخفاق في تشكيل حمل التدريب

المناسب للاعب :

ومن أمثلة ذلك ما يلي :

- تحظى حمل التدريب قدرة اللاعب بدرجات كبيرة .

- تعرض اللاعب أو الفريق لحمل تدريب مرتفع بعد فترة راحة طويلة أو بعد أحمال منخفضة .

- إهمال فترات الراحة أو سوء وضعها في الوقت المناسب .

- سوء تشكيل درجات حمل التدريب في دورات الحمل المختلفة .

- عدم الالتزام « بأسبوع الاستشفاء » لدورات حمل متعددة .

- تكرار الاشتراك في المباريات المتتالية .

٢ - تأثير بعض العوامل الخارجية التي تؤثر في اللاعب بصورة مباشرة :

ويقصد بها تأثير العوامل الغير مرتبطة بعملية

التدريب ذاتها ومنها :

- السهر الدائم للاعب .

- التنفذية السيئة .

- الحياة الجنسية غير الصحيحة وغير المنتظمة .

- تاملات للنهبات والتدخين .

- الأعباء المادية والمشاغبات في العمل أو عدم

استقرار الطالب في الدراسة .

- عدم ملائمة السكن .

١ - أعراض الحمل الزائد :

وغالباً ما تظهر على اللاعب بعض الأعراض

والتي يطلق عليها أعراض الحمل الزائد ومن هذه الأعراض :

١ - أعراض سوء المستوى :

وقد يظهر على اللاعب عرض أو أكثر من

يستخدم أيضاً تشكيل ١ : ٤ أي أربعة أسابيع مرتفعة ثم أسبوع استشفاء .

إما في الجزء الثاني والثالث من فترة الإعداد أي في مرحلة الإعداد الخاص ومرحلة المباريات التجريبية فينصح بأن يستخدم تشكيل ١ : ٢ أو تشكيل ١ : ٣ .

وفي فترة المباريات فإن التشكيل يكون مرتبطاً أساساً بقوة المباريات (قوة الفرق للنافسة) . ولو أن استخدام تشكيلات ١ : ٢ و ١ : ١ و ١ : ٣ تكون أكثر استخداماً وطبقاً لتزيينها .

وبمبدأ أسبوع الاستشفاء يكون ساري للفعول على فرق الدرجة الأولى والثانية ومن ثم في مستواها والتي تتدرب ٦ : ٥ مرات أسبوعياً . أما بالنسبة لفرق الناشئين والتي تتدرب من ٤ : ٢ مرات فإن مبدأ أسبوع الاستشفاء لا يجب الأخذ به .

سادساً : الحمل الزائد :

وقديلاحظ المدرب في بعض الأحيان أن لاعب أو أكثر من لاعبي الفريق أو قد يكون عدد كبير منهم في مستوى أقل بكثير من المستوى المتوقع منهم أو أن درجة كفائتهم وإتقانهم خلال المباراة قد قلت بدرجات كبيرة . وغالباً ما يكون ذلك سببه في المقام الأول « الحمل الزائد » .

ويعرف الحمل الزائد بأنه « الجهد البدني أو النفسي الذي يفوق طاقة تحمل اللاعب أو الفريق » .

وترجع الأسباب الرئيسية لمظاهر الحمل الزائد إلى ما يلي :

١ - الإخفاق في تشكيل حمل التدريب المناسب للاعب .

٢ - تأثير بعض العوامل الخارجية التي تؤثر في



لاعب أو أكثر جند الأعراض أو قد يكون عدد معين من اللاعبين إذ يجب عليه دائماً استخدام سجله الخاص حيث يسجل أولاً بأول ما قد يلاحظه على لاصي الفريق ، ويقوم بمراجعة ما قام بتسجيله بانتظام على فترات حتى يستطيع اكتشاف اللاعبين الذين قد يتعرضون لظاهرة الحمل الزائد فيسجل عليه علاجها خاصة وأن هناك أعراض تظهر قبل غيرها مثل الأعراض النفسية .

٢ - علاج الحمل الزائد :
في حين علاج الحمل الزائد بصورة أكبر فاعلية وسرعة لابد أولاً أن ينخفض المدرب الحمل لللاعب إلى أقل درجة ممكنة تصل غالباً إلى الراحة وهذا أفضل مع ضرورة توقيع الكشف الطبي على اللاعب .

ثم يبحث عن الأسباب الحقيقية وراء ظهور ظاهرة الحمل الزائد لدى اللاعب ، ويعتمد اللاعب عن المنافسات وقد يبتعد عن الحضور إلى النادي للتدريب ليوم أو أكثر ، كما يستشار الطبيب في نوعية الغذاء التي لابد أن يتناولها بالإضافة إلى استخدام بعض وسائل العلاج الطبيعي . مثل التدليك أو السونا .

وبالتدريج يحاول المدرب إرجاع اللاعب إلى حالته الطبيعية وإلى الفريق لكن على المدرب أن يراعى أن يأخذ اللاعب إجراءات علاج ظاهرة الحمل الزائد كاملة دون تسرع . وعلى المدرب أن يراعى اللاعب نفسياً خلال فترة إلتماذه عن اللعب ومداومة متابعتها حتى يدخل إلى اللعب والإنضمام للفريق مرة أخرى .

الأعراض التالية :

أ - انخفاض في مستوى عناصر اللياقة البدنية مثل البطء في الأداء المهارى أو ضعف الإلتحام أو ضعف التسديدات أو عدم وصول التمريرات الطويلة إلى هدفها أو عدم القدرة على أداء المهارات والحركات التي تتطلب الرشاقة بالإنسيابية وتوافق .

ب - انخفاض في مستوى الأداء المهارى مثل انعدام الدقة في التمريرات أو السيطرة .

ج - انخفاض في مستوى الأداء الخططى مثل إتخاذ قرارات خاطئة في التحركات الخططية المختلفة أو البطء في تنفيذ واجبات غططية معينة أو عدم التفاعل مع الموقف الخططى ككل .

د - انخفاض في مستوى الصفات الإرادية مثل الافتقار إلى الشجاعة أو الجراءة أو الكفاح أو التصميم .. الخ .

هـ - انخفاض في مستوى التفاعل النفسى مثل انخفاض مستوى البلق أو انخفاض الروح المعنوية أو التوتر الغير طبيعى أو زيادة الحساسية عند النقد .

٢ - أعراض وظيفية وجسمية :

وقد تظهر على اللاعب بعض الأعراض الوظيفية والجسمية نذكر منها ما يلى :

- فقد الشهية .
- انخفاض عدد ساعات النوم .
- نقص السعة الحيوية للريثين .
- اصفرار الوجه أو شحوبه .
- وعلى المدرب دور تروى كبير في حالة ظهور



الفصل التاسع

تحليل المباريات





الفصل التاسع

تحليل المباريات

تحليل المباريات

الأسبوعي للتدريب ومن الأفضل أن تكون قبل التدريب الأول مباشرة والذي يلي المباراة . والفروض أن اللاعبين يصبحون في حالة نفسية هادئة في اليوم التالي للمباراة وأستعدادهم وتليبيتهم لتقبل النصح والإرشادات وتصحيح الإخطاء تكون أفضل .

وعن طريق التحليل الفني يعمل المسئول الفني على تصحيح أخطاء اللاعبين ويدعم الإيجابيات لإكساب لاعبيه الكفاءة الفنية والبدنية والنفسية المناسبة لأداء المباريات التالية ، ومن التحليل الفني يتمكن من التخطيط للتدريب الأسبوعي والذي يبدأ منذ إنتهاء المباراة وحتى المباراة التالية . حيث تخطط خطة التدريب الأسبوعية بناءً على تحليل المباراة السابقة وذلك بالنسبة لمناصر التدريب الأساسية وهي الإعداد للمبارى واخططى والبدنى والنفسى .

وبلاحظ أن المحاضرة يتم تنهيتها وإقائها بناءً على التحليل الفني الذى قام به المدرب على المباراة بالنسبة لمناصر الأداء المهارى واخططى ولياقة للباريات والحالة النفسية خلالها . ويوضح المدرب الأحداث التى تمت خلالها أيضاً .

ويجب على المسئول الفني أو المدرب الأستعانة بسيرة أو أى وسيلة أخرى مناسبة في قاعة المحاضرات حتى يكون التوضيح مدعماً بالتحركات الخططية للاعبين ومدى تنفيذهم لطريقة اللعب .

إن أول المهام التى يقوم بها المدير الفني (المدرب العام أو المسئول الفني) عقب المباراة مباشرة هو الذهاب إلى حجرة خلع ملابس اللاعبين للاطمئنان على لاعبين الفريق ومدى سلامتهم والتقصي عن الإصابات التى قد تكون لحقت بأى لاعب منهم والتي تحتاج إلى العلاج المباشر السريع . ويجب عليه التأكد قبل مغادرته على أن جميع لاعبيه في حالة طبية مع تجنب للمناقشة حول المباراة . وهذا يدعم المسئول الفني علاقته مع لاعبه على أسس موضوعية بعيداً عن الإفعال .

وخلال لقاء المسئول الفني مع اللاعبين وبعد استراحة مناسبة يقدم التوجيهات الخاصة لمساندة اللاعبين وتهدئتهم مع استبعاد للآثرات الخاصة بنتيجة المباراة ، ففى حالة الحسارة يعمل على تهدئتهم مع تجنب توجيه اللوم الخاص بأخطائه المباراة لتجنب الإحباط الذى يؤدى إلى الإضطرابات النفسية .

وفى اليوم التالى للمباراة يقدم المسئول الفني تحليلاً فنياً كاملاً يوضح من خلاله كل الأسباب والعناصر الإيجابية والسلبية التى أدت إلى هذه النتيجة (الفوز أو الهزيمة) مع إكساب اللاعبين الثقة والقدرة على تجنب السلبيات ومضاعفة الإيجابيات في المباريات التالية . ويتم ذلك من خلال محاضرة .

ويختار توقيت المحاضرة تبعاً لتنظيم البرنامج



امتلاك الفريق الثاني للكرة - تقييم المتابعة بالتحركات الضرورية لأداء الواجبات الهجومية .

٢ - مدى تنفيذ الخطط الأساسية (مبادئ اللعب الأساسية) : العمق الدفاعي - التوازن الدفاعي - التركيز الدفاعي - التمطيل الدفاعي - السيطرة الدفاعية - العمق الهجومي - الإختراق الهجومي - التحركات الهجومية السريعة - التلقائية - التحركات الهجومية مع تبادل المراكز .

٣ - التحركات الفردية الدفاعية .

٤ - التحركات الخططية الدفاعية الجماعية ومدى التعاون بين اللاعبين لتنفيذ هذه الواجبات .

٥ - تنفيذ واجبات اللاعبين دفاعياً وهجومياً من الناحية الضرورية ومدى التجانس فيها بينها في المسافات المشتركة عند أداء واجباتهم .

٦ - تحركات اللاعبين في أجزاء الملعب الرئيسية (الثلث الدفاعي - ثلث الملعب الأوسط - ثلث الملعب الهجومي) . وذلك خلال أداء الواجبات الدفاعية عندما يكون الفريق ممتلكاً للكرة في أحد هذه المناطق .

٧ - تحركات اللاعبين في هذه الأجزاء الأساسية من الملعب عند أداء الواجبات الهجومية عند امتلاك الفريق الكرة .

٨ - مدى كفاءة اللياقة البدنية للاعبين وتقييمها خلال فترة المباراة بأكملها .

٩ - مدى كفاءة الحالة النفسية للاعبين وتقييمها خلال المباراة بأكملها ،

١٠ - تقييم شامل لمدى استجابة اللاعبين لتنفيذ الخطط الهجومية من الناحية الفردية وكذلك الناحية الجماعية .

١١ - تقييم خطط اللعب العامة .

١٢ - الأسلوب الخاص بتدعيم وزيادة الإيجابية وتقليل الإمتياز الواضحة وكذلك تصحيح السلبيات

ومن الأفضل أن يشاهد اللاعبين للمباراة مرة أخرى بواسطة جهاز الفيديو إن لم يكن حتى يتمكن المسئول الفني من إيضاح الأخطاء التي تمت من خلال تحركات اللاعبين لتنفيذ مهامهم في المباراة . و يتطلب هذا التوضيح كفاءة ودراسة وذلك من المسئول الفني أو المدرب لتوصيل ما هو مطلوب إلى اللاعبين مع تجنب إحراج اللاعبين أو إثارتهم أو إغفادهم توازنهم النفسي . ويراعى كذلك تجنب للمرح الزائد من الحد والذي قد يؤدي إلى الفروء المضر للاعبين .

ويجب أن يعطى كل لاعب الفرصة لتوضيح الهام التي قام بتنفيذها خلال المباراة لتصحيح أخطائه ولتجنب السلبيات ومضاعفة الإيجابيات . وصفة عامة يجب أن يتم توجيه اللاعبين وتقديمهم بأسلوب مقنع يساهم في تقدم مع مواصلة الحالة النفسية الخاصة بهم .

ويجب أن يعمل تحليل المباريات العناصر التالية :

١ - التقييم الشامل لأجزاء المباراة المختلفة مع الإيضاحات الكاملة التي تبين العناصر المؤثرة على هذه الأجزاء .

٢ - اللحظات الحاسمة والفاصلة في المباراة والتي أثرت على نتيجة المباراة .

٣ - الأخطاء الخططية وكذلك حالة اللاعبين البدنية .

٤ - ملاحظات خاصة بتقييم استيعاب خطط اللعب ومدى تنفيذها في المباراة .

٥ - السلبيات والإيجابيات في مدى تنفيذ العناصر التالية :

١ - تنظيم الفريق فيما يخص طريقة اللعب - الرقابة الدفاعية في أجزاء الملعب المختلفة - تقييم الإرتداء للخلف لأداء الواجب الدفاعي عند



- الدفاعية والهجومية في أجزاء الملعب المختلفة .
- ١٥ - تقييم التحول من الهجوم إلى الدفاع والمكس .
- ١٦ - تقييم فاعلية المواقف الثابتة التي أُنشئت للفريق دفاعياً وهجومياً .
- ١٧ - تقييم مدى فاعلية الهجمات المضادة .

- ونقط الضعف الخاصة بالجوانب الفردية .
- ١٢ - تقييم مدى التعاون والتجانس بين اللاعبين عند التحول من أداء الواجب الهجومي إلى أداء الواجب الدفاعي وبالمكس ذلك في الظروف المختلفة للمباراة وفي أجزاء الملعب المختلفة .
- ١٤ - تقييم مدى قدرة اللاعبين على قراءة المباراة ومدى وكيفية تنفيذها في تحركات اللاعبين



الفصل العاشر

محتوى برامج تدريب المراحل السنّية
من ٦ سنوات وحتى ٢٠/١٨ سنة





الفصل العاشر

محتوى برامج تدريب المراحل السنية المختلفة

من ٦ سنوات وحتى ١٨ / ٢٠ سنة

- إذا شعر الناشئ بالتعب سوف يستريح لفترة زمنية مناسبة وذلك بالجلوس أو عدم متابعة اللعب حتى ينال الراحة الكافية ثم بعد ذلك سوف يستأنف نشاطه مرة أخرى مع باقي الناشئين .

محتوى الشق المهارى :

- يراعى أن للمهارات الأساسية يحسنها الناشئ من خلال اللعب العام ومن خلال تطبيقها فيه .
- يجب أن ينال الناشئ الحرية الكاملة في ممارسة المهارات خلال اللعب .
- يجب أن لا تقسم التدريب إلى أجزاء للناشئين بل يعطى كوحدة واحدة حتى يتشوق توافر التشويق فيه .
- يجب على المدرب تشجيع السيطرة على الكرة وحساسية أجزاء الجسم على الكرة وكذلك التصرفات الذكية .

محتوى الشق الخططى :

- أن للكرة الكبيرة لهذه المرحلة السنية هي إتبال الناشئين ورغبتهم الكاملة في اللعب .
- ينفذ اللعب بشكل عام . ويتجنب المدرب تقسيم الناشئين إلى فريقين بناتهم طوال زمن الوحدة التدريبية ويتم التوجيه باستمرار للتحركات الذكية .

أولاً : محتوى برنامج تدريب فريق تحت ٦ سنوات :

الشخص المؤثر في اتجاهات الناشئ : الأم .
بيئة الممارسة للميزة : اللعب في المنزل .
حجم الكرة المستخدمة : كرة في حجم كرة التنس أو أكبر قليلاً .
زمن ممارسة اللعب : ليس هناك زمن محدد للعب .
جماعية اللعب : اللعب الفردي .
الشق البدنى : بدون أى معدات بدنية .
الشق المهارى : مهاراته الخاصة .
الشق الخططى : اللعب بدون أى معدات خططية .

محتوى الشق البدنى :

- يجب ربط الجرى بالفرينات البدنية ولا تفصل عن بعضها .
- أن يعود الناشئ على الحركة وأن تصنف حركاته بالتوافق خلال اللعب ويطبق ذلك بضرورة أن يعود اللاعب على النظر إلى الملعب ككل وليس إلى الكرة فقط حتى يتمكن مستقبلاً من قراءة اللعب .
- يتم تدريب الضلات والدورة النموية من خلال بعض الفرينات والجري خلال اللعب العام .



تمرينات في شكل ألعاب مع الزميل مع تجنب الضد المضطرب .

- يجب إعطاء أهمية خاصة لمظاهر التنافس والتي تتميز هذه المرحلة السنية إذ يجب العناية بإختيار تمرينات التنافس بدقة والعناية أيضاً بالتوجيهات التي تعطى للناشئ والتي يجب أن تتميز بتوافر العنصر الترويض فيها .

محتوى الشق المهارى :

- يفضل أن يترك للناشئ إختيار طريقة ضرب الكرة أو السيطرة عليها والجري بالكرة وضرب الكرة بالرأس في البداية حيث يطبقها بأسلوبه في التمرينات للتفند مع مراعاة تطبيقها صحيحة حيث أن لكل ناشئ موهبة خاصة في المهارات الفنية وتختلف هذه الموهبة من ناشئ إلى آخر . فهناك ناشئ يفضل استلام الكرة بأسهل القدم وأخر يفضل استلامها بوجه القدم الخارجى . وهناك ناشئ يفضل المراوغة بالتوابع وأخر يفضلها بحسب الكرة والتحرك بها في اتجاه عكسى وهكذا . فليست كل مهارة صالحة لكل الناشئين . وعلى المدرب أن يصمم للمهارات الفنية فردياً لكل ناشئ للوصول لأفضل مستوى فيها .

- إذا تطلب الأمر تعلم بعض المهارات السهلة للناشئين كجماعة فإن على المدرب أن يفعل ذلك .

محتوى الشق الخططى :

- تتميز هذه المرحلة برغبة الناشئ في غمك الكرة أثناء هجوم فريقه بها وأيضاً الكفاح المستمر للوصول إليها . من ناشئ الفريق المنافس وإحتفاظ بها أطول فترة ممكنة .

- في هذه المرحلة السنية يبدأ تعلم الناشئين أوليات القواعد الخططية مثل الجرى إلى الكرة التادئة إلى الناقى والتنظر حوله للملاحظة موقف الزملاء والمنافسين والتقرير المباشر إلى الزميل ،

- يشجع بعض الناشئين الذين يؤدون التحركات الحرة للسفرة بدون الكرة .

- تعلم الناشئين بكثرة استلام الكرة والتحرك بها « قدر الإمكان . ويجب معرفة أن الأطفال أنانيون بطبيعة سنهم ولا داعى للقلق بسبب ذلك حيث سيتطور اللعب الجماعى الصحيح ويتقدم تدريجياً في مرحلة تالية وهى ١٢ سنة .

ثانياً : محتوى برنامج تدريب فريق تحت ٨ سنوات :

الشخص المؤثر في اتجاهات الناشئ : الأب . بيئة الممارسة الميزة : الشارع والمناطق الحالية بجانب السكن .

مساحة اللعب : عرض ملعب قانونى .

حجم الكرة المستخدمة : كرة مقاس رقم « ٣ » .

زمن ممارسة اللعب : ٢٠ × ٢٠ دقيقة - الراحة من ٥ إلى ١٠ دقائق .

جماعية اللعب : زميل ومنافس (مجموعات صغيرة) .

الشق البدنى : السرعة المرونة والتوافق .

الشق المهارى : بعض المهارات الأساسية .

الشق الخططى : إمتلاك والتحكم والاستيلاء على الكرة .

محتوى الشق البدنى :

- تتميز هذه المرحلة هي بداية الانتقال من مرحلة الألعاب البسيطة إلى مرحلة ألعاب المنافسة على أن يراعى أن تبدأ هذه المنافسة أولاً بدون الكرة ثم بالكرة .

- الهدف الرئيسى من تمرينات الجرى في هذه المرحلة هو إكساب الناشئ التلبية السريعة خلال العدو لمسافات قصيرة .

- تمرينات مطاطية العضلات هامة جداً للنهوض بمستوى المهارات الأساسية وتؤدى من خلال



- تزداد شدة التمرينات البدنية من المرحلة السابقة (٨ سنوات) نظراً لأن اللعب في هذه المرحلة يكون أكثر انشاعاً مما يتطلب قدرات ذات مستوى أعلى لتنظيمه .

- التمرينات البدنية تنفذ في اللعب وتؤدي على خطوط اللعب الرئيسية إذ أن ذلك يعطي الناشق إحساساً بها .

- لزيادة النغمة العضلية لدى الناشق في هذه المرحلة يستمر أداء التمرينات في تشكيل زوجي ولكن مع مراعاة عدم الوصول لدرجة الإجهاد العضلي كما تستخدم الأدوات المساعدة للناسبة لذلك .

محتوى الشق المهاري :

- يراعى استخدام التمرينات التي يشترك في أدائها عدد كبير من اللاعبين فزيادة عدد اللاعبين يعطي فرصاً متنوعة للتدريب .

- مع زيادة مساحة اللعب المستخدم في هذه المرحلة فإن أنواع الضربات الموضوعة في هذه المرحلة ضمن البرنامج سوف تتنوع لتنطية هذه المساحة .

- لتسهيل اللعب والحفاظ على أن تظل الكرة منخفضة وفي الاتجاهات الصحيحة وجب الاهتمام بتوجيه الناشقين إلى المساحات الخالية من اللعب .
- إن الاهتمام في توجيه الناشقين إلى التحرك إلى المساحات الخالية من اللعب يؤدي بالتالي إلى اهتمام استخدام وجه القدم الداخل في تمرير الكرة عالية بهدف التمرير العريض أو الرميات .

- الاهتمام بتمرينات خداع المنافس بكرة وبدون كرة .

- الاهتمام بالأداء الدقيق للمهارات من الأوضاع الأساسية .

وأخذ المكان المناسب بعد لعب الكرة ، ومحاولة الجري المستمر والكفاح على الكرة .

وأخذ المكان المناسب بعد لعب الكرة ، ومحاولة الجري المستمر والكفاح على الكرة .

- إقتبال لاجي الفريق الواحد من الهجوم إلى الدفاع ومن الدفاع إلى الهجوم .

- في حالة تركيز اللاعبين أمام الرمي بواسطة عدد كبير من اللاعبين فإن على المدرب أن يعمل على إتساع رقعة اللعب .

- يفضل استخدام التشكيل 2×4 في تمرينات الريمات وهو أفضل من تشكيل 1×2 لأن الأول يعطي رؤية أفضل وتحركات أكثر فاعلية وإيجابية في اللعب كما أن تنظيحه يعطي مستقبلية أفضل .

ثالثاً : محتوى برنامج تدريب فريق تحت ١٠ سنوات :

الشخص المؤثر في اتجاهات الناشق : للدرس .
بيئة الممارسة المفضة : المدرسة ومراكز التدريب والأندية .

مساحة اللعب : المسافة بين خطي منطقة الجزاء في اللعب القانوني .

حجم الكرة المستخدمة : مقاس $44 \pm$.
زمن ممارسة اللعب : 2×25 دقيقة مع فترة راحة مناسبة .

جاذبية اللعب : الفرق الصفوية .
الشق البدني : السرعة والبرونة والرشاقة .
الشق المهاري : مهارات متقدمة .
الشق الخططي : الهجوم والدفاع المنظم .

محتوى الشق البدني :

- يركز الإهتمام على عناصر الرشاقة والسرعة والبرونة ويراعى الإهتمام بالتركيز على تمرينات السرعة وخاصة سرعة التلبية .



الشق الخطى : خطط أساسية (مبادئ اللعب) .

محتوى الشق البدنى :

- الاهتمام بقرينات قدرات الجرى نظراً لأن المساحة التقليدية للملعب الكبير تستلزم الجرى المتنوع لتنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية في الظروف المختلفة .
- قرينات السرعة المناسبة لهذه المرحلة هي ٢٠ متر .

- تستخدم الأكواع والحواجز المناسبة في تمرينات الرشاقة والمرونة وسرعة الاستجابة .
- تزداد درجة الحمل نسبياً بالنسبة للقرينات البدنية مع استكمال التمرينات الثابتة المتوازنة والتي تؤدي لتنية وتحسين قوة حركة الناقص في مواقف المباريات المختلفة .

محتوى الشق المهارى :

- تطوير للمهارة كي تتشى مع اللعب الحديث هو أمر في غاية الأهمية في هذه المرحلة فعلى سبيل المثال فإن السيطرة على الكرة لإيقانها كلياً ليس له مكان في الكرة الحديثة حيث من المطلوب أن يتم تطوير هذه المهارة إلى السيطرة على الكرة مع التحرك الخطى المناسب بها وذلك في إطار حركة فنية خطية واحدة . فالمهارة الأساسية لا فائدة حقيقة لها إذا لم تكن اللاصق من استعمالها في الظروف المختلفة والصعبة خلال اللعب .
- يتم بالمهارات الأساسية التي تدخل بشكل مباشر في تسجيل هدف (الهجوم) أو منع تسجيل هدف (الدفاع) .

- التأكيد على تطويع استخدام للمهارات الأساسية المختلفة لصالح الفريق ككل حتى يتم ويتحقق النجاح الجماعى للفريق في أداء الخطط الهجومية والدفاعية وبالتالي نجاح الفريق في تحقيق الهدف

محتوى الشق الخطى :

- يراعى في التنسيب ضرورة وجود مرمى للتسجيل فيه حيث يبنى هذا الحاسة الخطية لدى الناقص فربط تسجيل الأهداف بالخطط الهجومية مطلوب وكذلك ربط منع تسجيل الأهداف بالخطط الدفاعية . - التركيز على الانتقال من أداء الواجب بعد أداء الواجب الدفاعي وأداء الواجب الدفاعي بعد أداء الواجب الهجومى بصورة أكثر التزاماً من المرحلة السابقة مع وضع في الإعتبار مكان إمتلاك الكرة في حالة الهجوم أو قفدها في حالة الدفاع .

- يراعى أن الهدف الأساسى للخطط الهجومية هو تسجيل الهدف ، في حين يراعى أن الهدف الأساسى للخطط الدفاعية هو المحافظة على المرمى من تسجيل هدف فيه .
- الخطط الأساسية البسيطة سواء كانت هجومية أو دفاعية تصبغ من أساسيات لعب الفريق .
- الأكواب الخطية البسيطة مناسبة جداً لتطبيق الخطط الهجومية والدفاعية للتعلم .

وأخيراً : محتوى برنامج تدريب فريق تحت ١٢ سنة :

الشخص المؤثر في اتجاهات الناقص : للتدريب .
بيئة الممارسة للمتع : النادى .
مساحة الملعب : أفسر مساحة قانونية للملعب .
حجم الكرة المستخدمة : مقاس ٤٠ سم .
زمن ممارسة اللعب : ٢ × ٢٥ دقيقة مع فترة راحة مناسبة .
جماعية اللعب : فريق .
الشق البدنى : السرعة والرشاقة والمرونة .
الشق المهارى : مهارات في صورة مناقشات (مهارات تنافسية) .



جماعية اللعب : الفريق .

الشق البدني : السرعة والروية والتحمل .

الشق المهاري : المهارات في وجود المنافس وخلال المباريات .

الشق الخططي : المواقف الخططية البسيطة وخطط المواقف الثابتة . وطريقة اللعب للمتعبة .

محتوى الشق البدني :

- لما كانت الرغبة في المنافسة تظهر بصورة واضحة في هذه المرحلة وكذلك تظهر الرغبة في الفوز وإثبات الذات لتحقيق البطولة ، لذلك يجب الإهتمام بالألعاب الخاصة بالمنافسات بالكرة أو بدونها ويفضل أداء هذه المنافسات المصحوبة بأداء للمهارات الفنية .

- تؤدي المهارات الأساسية بأقصى سرعة .

- تؤدي التمرينات البدنية الزوجية (مع زميل) بهدف تحسين التوافق والتنمعة العضلية .

- تؤدي تدريبات السرعة عن طريق المنافسة بطريقة مباشرة .

- العمل على المحافظة على عدم زيادة وزن اللاعب زيادة غير مرغوب فيها .

محتوى الشق المهاري :

- استخدام التمرينات المركبة للمهارات الأساسية سواء كان هذا التركيب بين مهارتين أو أكثر أو كان بين مهارة أو أكثر مع عنصر من عناصر اللياقة البدنية التي تنمي في هذه المرحلة السنية .

- تؤدي التمرينات المهارية في مجموعات على أن تنتشر في مساحة للملعب المختلفة .

- تستخدم التشكيلات المختلفة للتدريب على المهارات الأساسية بهدف إكساب الإدراك الحسي الحركي .

- العمل على الوصول إلى مستوى عال من الأداء المهاري للاستخدام الأفضل في خطط اللعب .

من المباريات وهو الفوز بالمباراة . ويمض اللاعبون ذو المستوى المرتفع من أقرانهم يحاولون إظهار أهميتهم الفردية في الفريق ويجب على المدرب أن لا يشجع هذه الظاهرة إطلاقاً .

محتوى الشق الخططي :

- يعطى إهتمام خاص للنشاط الجماعي للفريق كوحدة متراصة في جميع أجزاء الملعب الثلاثة .

- إختيار المركز المناسب للناسخ وسوف يظهر ذلك بوضوح سواء كان ذلك من خلال التمرينات المباشرة أو غير المباشرة له .

- الإنتشار الجيد في الملعب وذلك من خلال الإهتمام بالتمرينات المرضية إلى جانبي الملعب وكذلك التمرينات الطويلة مهيبة لأداء الاختراق الهجومي وهكذا .

- تقييم المهارات التي يؤديها ناشق الفريق خلال التدريبات أو من خلال الإختبارات والمقاييس . ومن خلال هذا التقييم يمكن وضع الخطط المناسبة لتحركاتهم بالكرة أو بدونها لتنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية .

- الإهتمام بتمرينات حارس المرمى عن خلال التمرينات الفردية لباقي الناشئين مع التركيز على إعدادة في نهاية وحدة التدريب اليومية .

- في نهاية الرحلة يتم الإهتمام بملامح طريقة اللعب التي ستعقب .

خامساً : محتوى برنامج تدريب فريق تحت ١٤ سنة :

الشخص المؤثر في اتجاهات الناشق : المثال الأعلى . بيئة الممارسة الممتعة : للمباريات في صورة منافسات على مستوى المدينة ثم الوطن .

مساحة للملعب : مساحة للملعب التانوفى .

حجم الكرة المستخدمة : مقاس ٤ « ٤ » .



الشق الخططي :

حجم الكرة المستخدمة : حجم الكرة الطبيعي
مقاس ر ٥٠ .

الشق البدني : السرعة المرونة والرشاقة والتحمل
والقوة العضلية .

الشق المهاري : للمهارات في وجود المنافس وخلال
المباريات .

الشق الخططي : الخطط الأساسية (مبادئ اللعب)
والخطط العامة والتنويع هجومياً ودفاعياً وخطط
المواقف الثابتة . وطريق اللعب المتبعة .

محتوى الشق البدني :

- تؤدي تمرينات اللياقة البدنية لتنطية جميع
المناصر البدنية الأساسية للاعب كرة القدم سواء
كان كل عنصر قائم بذاته أو سواء كانت في شغل
تمرينات مركبة مع المهارات الأساسية أو عن
طريق للناسات .

- لما كانت هذه المرحلة هي مرحلة المراقبة والتي
تتيز بصفات نفسية معينة فإن الحرس في تنية
المناصر الأساسية هام وضروري .

- لابد من الإهتمام بتركيب تمرينات اللياقة
البدنية العامة مع تمرينات وظائف المراكز تفصيلياً
من منطلق طريق اللعب .

محتوى الشق المهاري :

- مضاعفة الإهتمام بالمهارات الأساسية المركبة
حيث أن الناقح لن يتمكن من الإجابة والإندماج
الفعي في اللعب إلا إذا أمكنه القدرة الفنية في
السيطرة على الكرة والتصرف فيها خلال المواقف
المختلفة من المباراة .

وبصفة عامة فإن المهارات الأساسية هي التي تؤدي
إلى السيطرة على الكرة وإجابة التصرف فيها .

- تنى المهارات الأساسية في صورة تمرينات
خططية كخطوة متقدمة لإجابتها وفي نفس الوقت
فإنها تسمى لتحقيق هدف خططي .

- تشييد التمرينات الخططية التي تثبت لدى
الناقح إدراك أن الوصول إلى مرمى المنافسين لا
يكون من خلال الهجوم على الهدف مباشرة بل أن
الوصول إليه يتطلب في معظم الحالات تنفيذ
تمرينات غير مباشرة . وبالتالي ترقى لدى الناقح
القدرة على قراءة اللعب بإيجابية وإختيار الخطط
(التمرينات الخططية) تبعاً لتمرينات لاهي
الفريق المنافس وأيضاً في الإعتبار للمؤثرات المختلفة
على اللعب .

- التدريب على الرقابة الفردية والرقابة
المشتركة . ورقابة المكان مهمة نتيجة للعب في
المساحة الكبيرة من اللعب .

- تصحيح التمرينات الدفاعية والهجومية في أجزاء
الملعب الأساسية الثلاث الثلث الدفاعي والثلث
الأوسط والثلث الهجومي .

- الإهتمام بالتحرك إلى المساحات الحالية الموجودة
فعلاً (الجري الحر) وكذلك الرقابة الدفاعية وبناء
اللعب وتحركاته في أجزاء الملعب المختلفة .

- الإهتمام بالتمرينات الرئيسية والفرعية لفريق
اللعب المتبعة .

سادساً : محتوى برنامج تدريب فريق تحت
١٦ سنة :

الشخص المؤثر في اتجاهات الناقح : للتدريب .
بيئة الممارسة المميزة : في هذا السن تقام أول بطولة
عالية للناشئين تحت ١٦ سنة ويشارك في هذه
البطولة الدول الفائزة من التاتارات الحرس ويقام
هذه البطولة كل عامين . لذلك فإن الناقح يجب
أن يربى دوافعه وتطور إلى عاولة أن يعمل على
أن يختار ضمن منتخب الوطن الناشئين تحت ١٦
سنة .

مساحة اللعب : للملعب القانوني .



والتي تسهم بدرجة كبيرة في هذا الإنجاز .

- تؤدي تدريبات حراسة المرمى كما هو موضح في المرحلة السابقة مع التركيز على التدريب الفردي .

سأهياً : محتوى برنامج تدريب فريقي تحت ١٨ ، ٢٠ سنة :

الشخص المؤثر في اتجاهات الناشئ : المدرب .
بيئة الممارسة للمضة : وتقام في هذا السن تقريباً بطولة عالية تحت إشراف الاتحاد العالمي لكرة القدم FIFA وهي بطولة العالم تحت ١٦ سنة لذلك يجب أن يسمى اللاعب إلى أن يختار ضمن المنتخب الوطني لهذا السن أو أن يختار ضمن المنتخب الوطني للفريق الأول .

مساحة اللعب : للملعب التانوفى .
حجم الكرة المستخدمة : حجم الكرة الطبيعي مقاس ر ٥٥ .

الشق البدني : السرعة والمرونة والرشاقة والتحمل والقوة العضلية .

الشق المهاري : المهارات في وجود المنافس وخلال المباراة .

الشق الخططي : الخطط الأساسية (مبادئ اللعب) والخطط العامة والتنويع هجوماً ودفاعياً وخطط الموقف الثابتة . وأكثر من طريقة للعب .

محتوى الشق البدني :

- لما كانت المنافسة تؤدي على مستوى عال فإن تنمية الشق البدني يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية .

- يشمل الإعداد البدني ودمج مع الأداء المهاري والأداء الخططي .

محتوى الشق المهاري :

- تؤدي ترمينات المهارات في هذه المرحلة بسرعات عالية وتحت ضغط دفاعي في حالة

- يجب أن يستمر حب الناشئ للمنافسة على تطوير أداء المهارات الأساسية بهدف رفع مستواه .

- تنمية المهارات الأساسية البارزة لدى الناشئ عن طريق التدريب الفردي وكذلك تصحيح السليبات الهارية ورفع مستواه بصفة عامة . ويراعى خلال التدريب الفردي صقل وتصعيد الكفاءة الفنية لتناسب مع مركز الناشئ في الفريق وتحركاته خلال أداءه لواجباته الدفاعية والهجومية .

محتوى الشق الخططي :

- تنمية قدرات اللاعبين للوفاء بتنفيذ خطط اللعب الأساسية والعامة والتنويع والثابتة .

- التنويع في التدريب على الخطط لإكساب الناشئ القدرة على اتخاذ القرار المناسب طبقاً لظروف المباراة المختلفة والذي يتم بناءً على قراءته للمباراة .

- التركيز على أداء المنافسات بصورة واضحة من خلال أداء التدريبات الفنية والخططية .

- الإهتمام بتحركات لاعبي الفريق المضاد لتعويد الناشئ على اتخاذ القرار الخططي الذي يتناسب مع اللعب في الظروف المختلفة للمباراة .

- تنمية التجانس في المساحة المشتركة والتعاون الخططي بين الناشئين في أجزاء اللعب المختلفة .

- تؤدي إجادة الخطط الفردية إلى إجادة الخطط الجماعية والأساسية بصورة تلقائية .

- يجب تشجيع التقدير والتحليل الفني لجميع الناشئين من الناحية الفردية والناحية الجماعية حتى يكتسب الناشئ العرفه والقدرة الفنية وكذلك الثقة بالنفس .

- الإهتمام بالألعاب الصغيرة التي تبنى سرعة التلبية العقلية والتوافق العضلي والحركات المفاجئة



المهارات الجماعية وتحركات اللاعبين في أجزاء اللاعب المختلفة .

- تطوير الأداء الخططى للاعبين للتأثير المباشر على طريقة لعب الفريق من الناحية الدفاعية والناحية الهجومية .

- الإهتمام بجميع عناصر الخطط من الناحية الفردية والناحية الجماعية .

- العمل على إجادة جميع المواقف الثابتة المتضمنة خطة التدريب .

الهجوم وتحت ضغط هجومي في حالة الدفاع بدرجات عالية .

- تنفيذ الترينات المركبة من العناصر البدنية والمهارية بدرجات عالية جداً من الدقة والتوافق .

- الإهتمام بإجادة ترينات المهارات الخاصة بمراكز اللعب بدرجات عالية من الدقة .

محتوى الشق الخططى :

- لما كان اللاعب في هذه الحالة جزء من الهيكل العام لخطط الفريق ككل فإنه يجب التركيز على



الفصل الحادى عشر

تقويم برامج التدريب
والاختبارات والمقاييس





الفصل الحادى عشر

تقويم برنامج التدريب والاختبارات والمقاييس

فوائد الإختبارات والمقاييس :

١ - التعرف على مستوى اللاعبين قبل بدء برنامج تدريبي في عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وخطط اللعب والحالة النفسية ومن ثم يمكن للمدرب وضع البرنامج التدريبي من منطلق علمي واقعي .

٢ - التعرف على مستوى ما حققه اللاعبون من تقدم وتطور طبقاً لما توضحه نتائج الإختبارات في القياسية التالية خلال تطبيق البرنامج ومن ثم يستطيع المدرب تعديل برنامج التدريب إذا ما تطلب الأمر ذلك .

٣ - تساعد نتائج الإختبارات والمقاييس في تحديد اللاعبين المتشابهين في نقص عناصر معينة من اللياقة البدنية أو مهارات أساسية أو خطط أوجهانب نفسية وبالتالي يستطيع المدرب عمل برنامج خاص للمتشابهين في جوانب النقص وهذا يحقق هام من مبادئ التدريب وهو مراعاة الفروق الفردية .

٤ - معرفة معدل تطور أو نحو عنصر معين من عناصر اللياقة البدنية أو للمهارية أو الخططية لدى اللاعبين خلال فترات زمنية محددة .

٥ - ممتيز الإختبارات والمقاييس حافزاً للاعبين للارتقاء بنواحي الضعف في مستواهم البدني والمهارى والخططى والمحافظة على نواحي القوة فيها ومحاولة تطويرها باستمرار .

تقويم برنامج التدريب

من المفضل دائماً أن يقوم المدرب بتقويم برنامجه وذلك بإجراء الإختبارات والمقاييس الدورية للوقوف على حالة الفريق واللاعبين في اللياقة البدنية والمهارات الأساسية والخططية والنفسية وذلك ضمن المدرب التقويم العلمى الدقيق والمنطقي للفريق ، إذ لا يكفى وضع برنامج التدريب في كرة القدم كي يطمان المدرب بأن خطته تسير في طريقها للرسم لها بل لابد أن يصاحب التدريب المتابعة والتقويم اللازمين من فترة لأخرى لمعرفة مدى تحقيق خطة التدريب لاهدافها الموضوعة لها .

الإختبارات والمقاييس :

١ - الإختبار :

يعرف الإختبار في كرة القدم بأنه تمرين أو مجموعة تمرينات يؤديها اللاعب بهدف التعرف على استعداداته أو كفاءته أو معارفة أو قدراته مثل إختبارات اللياقة البدنية أو للمهارات الأساسية الخ .

٢ - المقاييس :

ويعرف المقاييس في كرة القدم بأنه الوسيلة التي يمكن بها تقدير الأشياء والمستويات تقديراً كياً وفق إطار معين من المقاييس للدرجة مثل القياسات الجسمية ... الخ .



المسافة يكون ٢٠ م .

٣ - اختبار ثنى الجذع اماماً أسفل :

الفرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري ومطاطية عضلات خلف الفخذ .
الأدوات المستخدمة : مقعد يارتقاع لا يقل عن ٥٠ سم . مسطرة مدرجة ٣٠٠ ، - ٢٠٠ بحيث يوضع صفر التدريج عند مستوى حافة المقعد تماماً .
وصف الاختبار : يقف اللاعب فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين عند حافة المقعد يثنى اللاعب جذعه للأمام ولأسفل مع فرد الذراعين مع ملاحظة فرد ركبتيه تماماً .
القياس : تحتسب للاعب المسافة التي يحققها تحت أو فوق صفر التدريج .

٤ - اختبار ثنى الجذع للأمام من الجلوس الطويل :

هي نفس طريقة أداء الاختبار السابق إلا أن الأداء يتم من الجلوس الطويل .

٥ - اختبار الجري الارتدادى ١٠ × ٤ م :

الفرض من الاختبار : قياس الرشاقة .
الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف تحسب الزمن لأقرب ١ / ١٠ من الثانية - مكعباً من الخشب طول ضلعه ٥ سم .

الملعب : خطان متوازيان المسافة بينها ١٠ م في ملعب كرة القدم . يوضع للمكعبان خلف أحد الخططين .

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف الخط المقابل لخط المكعبين وعند إعطاء إشارة البدء له اللاعب بأقصى سرعة في اتجاه المكعبين حيث يمسك بواحد منها ويعود بأقصى سرعة لوضعه خلف البداية ثم يكرر العمل مع المكعب الآخر . يؤدي اللاعب محاولات .

أغراض الإختبارات والمقاييس المستخدمة في مجال كرة القدم :

تستخدم الإختبارات والمقاييس بأغراض مختلفة في مجال كرة القدم منها ما يلي :

أولاً - قياس مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين :

ثانياً - قياس مستوى المهارات الأساسية لدى اللاعبين .

ثالثاً - قياس الحالة الخططية للاعبين .

رابعاً - قياس الحالة النفسية للاعبين .

خامساً - قياس الحالة الفسيولوجية للاعبين .

سادساً - إنتهاء الناشئين للموهبين .

أولاً : قياس مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين :

٤ - إختبار اللياقة البدنية :

١ - إختبار ٥٠ م عدوا :

الفرض من الإختبار : قياس السرعة الإنتقالية .
الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف تحسب إلى أقرب ١ / ١٠ من الثانية - إشارة مرئية للبدء .
الملعب : ملعب كرة القدم أو مضمار ألعاب القوى ، ويحدد فيه مسافة ٥٠ م . بحيث يكون هناك خط بداية وآخر للنهاية .

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء له يبدأ في العدو تجاه خط النهاية ويؤدي اللاعب محاولتان .

القياس : يحسب للاعب الزمن إلى أقرب ١ / ١٠٠ من الثانية منذ إعطاء إشارة البدء حتى وصول خط النهاية . وتحسب للاعب المحاولة الأفضل .

٢ - إختبار ٣٠ م عدوا :

نفس طريقة أداء الاختبار السابق إلا أن



٨ - اختبار ١٥٠٠ م جرياً :

الفرض من الاختبار : قياس التحمل .
الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف - إشارة مرئية للبدء .

الملعب : مضار ألعاب القوى .
طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية وعند إصطاه إشارة البدء له يجرى لمسافة ١٥٠٠ م .
القياس : يحسب للاعب الزمن من لحظة إصطاه إشارة البدء حتى وصوله خط النهاية لأقرب ١ / ١٠ من الثانية .

٩ - اختبار القف لأعلى :

الفرض من الاختبار : قياس القوة العضلية للذراعين .
الأدوات المستخدمة : جهاز المقلة (جيجار) .
طريقة الأداء : يتعلق اللاعب على المقلة مفرد الكوعين ثم يثنى اللاعب الذراعين محاولاً الوصول بالذقن حتى مستوى اليدين . ثم يفرغ الكوعين ويؤدي اللاعب ذلك لأكثر عددين المرات .
القياس : يحسب للاعب عدد المرات التي تصل فيها الذقن حتى مستوى اليدين . ويراعى أن يحسب للاعب المرة التي لا يصل فيها ذقن المختبر لمستوى اليدين بنصف مرة على أن لا تزيد عدد هذه الأنصاف المحسوبة من نصفين .

١٠ - اختبار الدفع لأعلى :

الفرض من الاختبار : قياس القوة العضلية للذراعين .
الأدوات المستخدمة : جهاز للتوازنين (جيجار) .
طريقة الأداء : يركز اللاعب باليدين على التوازنين بحيث يكون الكوعان مفردين ثم يقوم بثنى الكوعين ومدّها لأكثر عددين المرات .
القياس : تحسب للاعب عدد المرات الصحيحة ، ويعطى اللاعب نصف مرة في حالة ما إذا اقتربت

القياس : يحسب للاعب الزمن من لحظة إصطاه إشارة البدء حتى لحظة وضعه للكعب الثاني تماماً خلف خط النهاية (البداية) . وتحسب له المحاولة الأفضل .

٦ - اختبار الجري حول المركب :

الفرض من الاختبار : قياس الرشاقة .
الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف - خمسة أعلام .
الملعب : يمكن أن يؤدي الاختبار في ملعب كرة القدم أو في أي مساحة مهيأة أخرى . وتوضع الأعلام في شكل مربع طول ضلعه ٤ م كما يوضع علم في نقطة تقاطع قطري المربع .
طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف أحد الأعلام . وعند سماع إشارة البدء يجرى اللاعب إلى العلم في منتصف المربع ليندوز حوله ثم يذهب لأحد الأعلام الخارجية ويعود للمركز وهكذا حتى يعود إلى علم البداية . يؤدي اللاعب محاولتين .
القياس : يحسب للاعب الزمن لأقرب ١ / ١٠ ثانية من لحظة إصطاه إشارة البدء حتى انتهائه من الاختبار وتحسب له المحاولة الأفضل .

٧ - اختبار كوبر :

الفرض من الاختبار : قياس التحمل .
الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف - إشارة مرئية للبدء .
الملعب : يمكن أداء هذا الاختبار في مضار ألعاب القوى وإذا لم يتوفر ذلك فإنه يرسم في ملعب كرة القدم مستطول ٦٠ م × ٤٠ م يحدد بأعلام واضحة .
طريقة الأداء : عند إصطاه إشارة البدء ينطلق اللاعب جرياً لمدة ١٢ دقيقة .
القياس : تحسب للاعب مسافة الجري التي حققها في زمن ١٢ ق .



حتى أقرب علامة تحذرها القدمان خط البداية
وتحسب له المحاولة الأفضل .

ثانياً : قياس مستوى المهارات الأساسية
لدى اللاعب :

١ - اختبار تنطيط الكرة (بالمسافة) :

الفرض من الاختبار : قياس حساسية اللاعب على
الكرة ومقدرته على التحكم فيها .

الأدوات المستخدمة : كرة القدم وشريط قياس .
طريقة الاداء : توضع الكرة على الأرض أمام
اللاعب وعندما تمطى له إشارة البدء يقوم برفعها
عن الأرض والتقدم بها بالقدمين بالتبادل أو برجل
واحدة . يؤدي اللاعب محاولتين .

القياس : تقاس المسافة من نقطة البدء حتى فقد
السيطرة على الكرة بسقوطها عن الأرض وتسجل
أفضل مسافة .

٢ - اختبار تنطيط الكرة (بالزمن) .

الفرض من الاختبار : قياس حساسية اللاعب على
الكرة ومقدرته على التحكم فيها .

الأدوات : كرة قدم - ساعة إيقاف .
الملعب : دائرة نصف قطرها ١٠ م ، ٢٠ متر ، ٣
متر طبقاً لسن اللاعب .

طريقة الاداء : يقف اللاعب في مركز الدائرة
بالكرة وعندما تمطى له إشارة البدء يرفع الكرة
عن الأرض ويقوم بتنطيطها داخل حدود الدائرة
بالقدمين أو بقدم واحدة فقط - يؤدي اللاعب
محاولتين .

القياس : يقاس الزمن من لحظة إعطاء إشارة البدء
حتى سقوط الكرة على الأرض أو خروجها خارج
الدائرة وتسجيل أفضل المحاولتين .

٣ - اختبار تنطيط الكرة (بالمرة) :

الفرض من الاختبار : قياس حساسية اللاعب على

دقته من المارضة على أن يراعى عدم زيادة
الأنصاف عن مرتين .

١١ - اختبار الوثب العمودي من الثبات :

الفرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية
للرجلين .

الأدوات المستخدمة : سيورة مثبتة على حائط
ترتفع عن الأرض بمسافة ١٤٠ سم على أن تدرج
بعد ذلك من ١٤٠ سم حتى ٤٠٠ سم - مانيزيا .

طريقة الاداء : يقف اللاعب بأصابع اليد الممثلة
عديه في مائة المانيزيا ويقف بحيث تكون ذراعه
للممثلة بجانب السيورة ثم يمد ذراعه للممثلة بحيث
يضع علامة على السيورة . يرجع اللاعب الذراعين
أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين ثم مرجعتها
أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى
أعلى مسافة ممكنة حيث يضع علامة بأصابع اليد
الممثلة على السيورة . يؤدي اللاعب محاولتين .

القياس : تحسب للاعب المسافة من العلامة الأولى
حتى العلامة الثانية وتحسب للاعب أفضل
المحاولتين .

١٢ - اختبار الوثب العريض من الثبات :

الفرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية
للرجلين .

الأدوات المستخدمة : شريط قياس .

الملعب : أرض مهيأة ممد عليها خط البدء طول ١
٠ م .

طريقة الاداء : يقف اللاعب خلف خط البداية
والقدمان متباعدتان قليلاً . يرجع اللاعب
الذراعين أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين ثم
للأمام مع دفع الأرض وفرد الرجلين بأقصى قوة
عوالاً الوثب للأمام لأبعد مسافة ، يؤدي اللاعب
محاولتين .

القياس : تحسب للاعب المسافة من خط البداية



من يده وضربها بالقدم للفضلة لأبعد مسافة -
يؤدى اللاعب ٣ محاولات .

القياس : تسجيل المسافة من مركز الدائرة حتى
تقطعة سقوط الكرة بالتر وحسب للاعب أفضل
محاولة .

٦ - اختبار دقة التمرير الطويل :

الفرض من الاختبار : قياس دقة التمرير الطويل .
الأدوات المستخدمة : يرم خط طوله ٢ متر وعلى
بعد ٣٠ متراً منه ترسم دائرة نصف قطرها ٢ متر .

طريقة الاداء : توضع الكرة على خط البدء
وعندما تطلى الإشارة للاعب يقوم بتمريرها
طويلة عالية بهدف إسقاطها في الدائرة - يأخذ
اللاعب ٣ محاولات .

القياس : درجة الاختبار من ٦٠ ، يعطى لكل
محاولة صحيحة ٢٠ درجة .

٧ - اختبار دقة التمرير المتنوع :

الفرض من الاختبار : قياس دقة التمرير القصيرة
والتوسط والطويل .

الأدوات المستخدمة : كرة قدم .

الملعب : ترسم دائرة نصف قطرها ٢٠ سم (مركز
دائرة البداية) وعلى بعد ١٥ متر وفي اتجاهات
بزاوية قدره ٣٠ ترسم ثلاث دوائر أخرى ثم على
امتداد الخط الواصل بين مركز دائرة البداية
ومراكز الدوائر الثلاث ترسم ٣ دوائر أخرى على
أبعاد ١٢ م ، ١٠ م ، ٩ م ثم ٣ دوائر أخرى على
أبعاد ٩ م ، ١٠ م ، ٩ م .

طريقة الاداء : توضع الكرة داخل الدائرة وعند
إصطاف إشارة البدء يتقدم اللاعب للكرة ويمررها
طويلة للدائرة التي يمينها له المدرب - يعطى
لكل لاعب ٥ محاولات لكل رجل .

القياس : درجة الاختبار الكلي ١٠٠ درجة (١٠
درجات لكل تمريرة) .

الكرة ومقدرته على التحكم فيها .

الأدوات المستخدمة : كرة قدم .

الملعب : كما هو في الاختبار في السابق .

طريقة الاداء : كما هو الاختبار في السابق .

القياس : يقاس عدد مرات لمس الكرة بوجه القدم
الأمامي من لحظة إصطاف إشارة البدء حتى سقوط
الكرة على الأرض أو خروجها خارج الدائرة
وتسجيل أفضل المحاولتين .

٨ - اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة والكرة ثابتة :

الفرض من الاختبار : قياس قوة ضرب الكرة
بالقدم لأبعد مسافة .

الأدوات المستخدمة : كرة قدم وشريط قياس .

الملعب : دائرة نصف قطرها ١ م وعلى بعد ٣ م من
مركز الدائرة يرم خط البدء .

طريقة الاداء : توضع الكرة على مركز الدائرة .
ويقوم اللاعب الذي يقف على خط البدء بالتقدم
جريا لضرب الكرة بالقدم للفضلة لأبعد مسافة -
يؤدى اللاعب ٣ محاولات .

القياس : تسجيل المسافة من مركز الدائرة حتى
تقطعة سقوط الكرة بالتر وحسب للاعب أفضل
محاولة .

٩ - اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة بعد سقوطها من يد اللاعب :

الفرض من الاختبار : قياس قوة ضرب الكرة
بالقدم لأبعد مسافة بعد سقوطها من يد اللاعب .

الأدوات المستخدمة : كرة قدم وشريط قياس .

الملعب : دائرة نصف قطرها ١ م . وعلى بعد ٣ م
من مركز الدائرة يرم خط البدء .

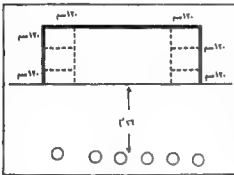
طريقة الاداء : يقف اللاعب على خط البدء
حاملًا الكرة . يقوم اللاعب بالجرى في اتجاه
الدائرة وعندما يدخلها يقوم اللاعب بإسقاط الكرة



اللاعب إذا ما نجح في تصويب الكرة إليها . ويرسم خط مواز لخط الرمي على بعد ستة عشر متراً منه وتوضع عليه ٦ كرات والمسافة بين كل كرة والأخرى ١٠٠ سم .

طريقة الاداء : يقف اللاعب خلف الكرة رقم (١) وعندما تعطى له إشارة البدء يصوب الكرة إلى الرمي بوجه القدم الأمامي ثم يكرر التصويب بالكرة رقم (٢) وهكذا حتى ينتهى تصويب الكرة رقم (٦) على أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي المناسب لتنفيذ التصويب .

القياس : تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تصويب الكرات الست بحيث تتألف كل تصوية الدرجة المحددة في كل منطقة والتي تنذهب إليها الكرة على أن تحسب خطوط التقسيم ضمن المنطقة الأعلى درجة ويرامى أن التصويب خارج حدود الرمي يكون درجته صفر .



شكل (١٨٧)

١٠ - اختبار السيطرة على الكرة في مساحة محددة :

الفرض من الاختبار : قياس مدى وقطرة اللاعب على التحكم في الكرة عن طريق الامتناس أو الكتم .
الأدوات المستخدمة : كرة قدم .

٨ - اختبار تصويب الكرة إلى المرمى في جزء محدد :

الفرض من الاختبار : قياس دقة تصويب الكرة إلى المرمى في جزء محدد .
الأدوات المستخدمة : كرة قدم ومرمى كرة قدم .
للملعب : يوضع مرمى كرة اليد في منتصف مرمى كرة القدم تماماً - ترسم نقطة التصويب على بعد ٢٠ متراً من المرمى وفي منتصفه تماماً .

طريقة الاداء : توضع الكرة على نقطة التصويب ويتقدم اللاعب من على بعد ١٠ يارديات لهصوب الكرة بقوة وغير متدحرجة على الأرض بالقدم الأفضل وبأى جزء منها إلى الأجزاء التالية بالترتيب - الجزء الأيمن من المرمى - الجزء الأيسر من المرمى - مرمى كرة اليد . وإذا اصطدمت الكرة بأحد القوائم تماد المحاولة .

القياس : الاختبار من ١٠٠ درجة لكل من الجهة اليمنى واليسرى ٤٠ درجة ، مرمى كرة اليد ٢٠ درجة وتكون درجة اللاعب هي مجموع المحاولات الثلاث .

ملحوظة :

- توضع نقطة التصويب على بعد ١٢ و ٥ متراً للراحل السنية ٩ - ١٢ سنة .
- توضع نقطة التصويب على بعد ٥ م للراحل السنية ١٣ - ١٤ سنة .

٩- اختبار دقة التصويب :

الفرض من الاختبار : قياس دقة تصويب الكرة إلى المرمى .
الأدوات المستخدمة : كرات قدم ومرمى مقسم .
للملعب : مرمى مقسم إلى مناطق كما بالشكل رقم (١٨٧) وكل منطقة لها درجة معينة يتألفها



القياس : يحسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى .

١٧ - اختبار الجري بالكرة ٥٠ م :

الفرض من الاختبار : قياس سرعة جري اللاعب بالكرة مع تحكه فيها .

الأدوات المستخدمة : كرة قدم وساعة إيقاف .

الملعب : يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما ١٢٠ سم بطول ٥٠ م . ويرسم خط للبداية وآخر للنهاية .

طريقة الأداء : يقف اللاعب بالكرة خلف خط البداية ويمسك الكرة . وعند إعطاء الإشارة له بالبدء يجرى للاعب بالكرة بحيث يحتفظ بالكرة بين الخطين حتى خط النهاية ٥٠ م .

القياس : يحسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى وصوله خط النهاية .

١٨ - اختبار الجري بالكرة حول دائرة :

الفرض من الاختبار : قياس مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري بها في خط منحنى .

الأدوات المستخدمة : كرة قدم وساعة إيقاف .

الملعب : دائرة نصف قطرها ١٠ م حدد على محيطها نقطة بداية ونهاية .

طريقة الأداء : يقف اللاعب بالكرة على نقطة البداية . وعند إعطاء الإشارة له يجرى للاعب بالكرة حول الدائرة ليقتطع خط الدائرة لفة كاملة حتى يعود لنقطة النهاية .

القياس : يحسب للاعب الزمن من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى وصوله نقطة النهاية .

١٩ - اختبار رمية القياس لأبعد مسافة :

الفرض من الاختبار : قياس طول رمية القياس .

الملعب : دائرتان متحدتا المركز نصف قطر الصغرى ١ م ونصف قطر الكبرى ٢ م . وعلى بعد ١٠ م من الدائرة يرسم خط طوله ٢ م هو خط رمى الكرة .

طريقة الأداء : يقف اللاعب المراد اختباره في منتصف الدائرة الصغرى وتوضع الكرة على خط رمى الكرة . عند إعطاء الإشارة بالبدء يقوم لاعب معين يرمى الكرة في مسار قوس للاعب المختبر داخل الدائرة الذي يحاول أن يسيطر عليها بأي جزء من الجسم - يمتدح لكل لاعب ٢ محاولات .

القياس : إذا نجح اللاعب في السيطرة على الكرة داخل الدائرة الصغرى ينال ٣٠ درجة .

إذا نجح اللاعب في السيطرة على الكرة في حدود الدائرة الكبرى ينال ٢٠ درجة .

إذا خرجت الكرة من الدائرتين أثناء السيطرة عليها ينال صفراً . وتكون درجة اللاعب النهائية هي مجموع الدرجات للمحاولات الثلاث .

٢٠ - اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم :

الفرض من الاختبار : قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري بها بين القوائم .

الأدوات المستخدمة : ١٠ قوائم وكرة قدم وساعة إيقاف .

الملعب : توضع ١٠ قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم والآخر ٢ م . والمسافة بين خط البداية وأول قائم ٢ م أيضاً .

طريقة الأداء : يقف اللاعب بالكرة على خط البداية . وعند إعطاء إشارة البدء . يجرى اللاعب بين القوائم جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة .



- إذا نجح اللاعب في إسقاط الكرة في الدائرة المتوسطة ينال ٢٠ درجة .

- إذا نجح اللاعب في إسقاط الكرة في الدائرة الكبرى ينال ١٠ درجات .

- إذا لم ينجح اللاعب في إسقاطها في أى دائرة ينال صفراً . وتكون درجة اللاعب النهائية هي مجموع الدرجات للمحاولات الثلاث .

١٦ - اختبار الوثب العريض من الثبات :
الفرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات المستخدمة : شريط قياس
الملعب : أرض ممهدة محدد عليها خط البدء طوله ١ م .

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً يرجع اللاعب الذراعين أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين ثم للأمام مع دفع الأرض وفرد الرجلين بأقصى قوة يحاول الوثب للأمام لأبعد مسافة يؤدي للاعب محاولتين .

القياس : تحتسب للاعب المسافة من خط البداية حتى أقرب علامة تحدثها القدمان لحظة البداية وتحتسب له المحاولة الأفضل .

الأدوات المستخدمة : كرة قدم وشريط قياس .
الملعب : يستخدم خط التماس في الملعب القانوني .
طريقة الأداء : يحمل اللاعب الكرة ويقف خلف خط التماس وعندما تعطى له إشارة البدء يؤدي رمية التماس القانونية سواء من الاقتراب أو الجرى . يؤدي اللاعب ٢ محاولات .

القياس : تقاس المسافة من مكان أخذ رمية التماس حتى نقطة سقوط الكرة لأقرب ١ / ١٠ من المتر - وتسجل للاعب أطول مسافة للثلاث محاولات .

١٥ - اختبار دقة رمية التماس :

الفرض من الاختبار : قياس دقة رمية التماس .
الأدوات المستخدمة : كرة قدم .

الملعب : يرسم خط الرمي طوله ٣ م ، وعلى بعد ١٦ م منه ترسم ٢ دوائر متداخلة نصف قطر كل منها على التوالي ٣ م ، ١٥ م ، ٢ م ، بحيث يكون الخط الوهمي الواصل من مراكزهم يكون عمودياً على خط الرمي .

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط الرمي مسكاً بالكرة وعندما تعطى الإشارة يؤدي رمية التماس القانونية محاولاً إسقاطها في مركز الدوائر - يأخذ اللاعب ٣ محاولات .

القياس : - إذا نجح اللاعب في إسقاط الكرة في الدائرة الصغرى ينال ٣٠ درجة .



الفصل الثاني عشر

التغذية وأهميتها للاعبين





الفصل الثاني عشر

التغذية وأهميتها للاعبين

ويقيم الطعام من الواجهة الفسيولوجية إلى ما يلي :

- ١ - البروتينات .
- ٢ - الكربوهيدرات .
- ٣ - الدهون .
- ٤ - الأملاح المعدنية..
- ٥ - الفيتامينات .
- ٦ - الماء .
- ٧ - الألياف .

ويجب على المدرب معرفة مقدار الطاقة المطلوبة لكل من عمل اللاعب في حياته اليومية وتدريباته ومبارياته حتى يمكن من خلال ذلك توفير الغذاء المناسب له .
والجدول التالي يوضح متوسط السرعات الحرارية المحترقة للاعب في مباريات كرة القدم .

ومن الضروري معرفة أن جرام الدهون يولد حوالي ٩ سعرات حرارية في حين أن الجرام من المواد البروتينية أو الكربوهيدراتية يولد حوالي ٤ سعرات حرارية .

وفيما يلي جدول يوضح بعض المواد الغذائية ومحتوياتها من مواد بروتينية ودهنية وكربوهيدراتية وعدد السعرات التي يمكن أن تنتجها في كل ١٠٠ جرام .

تتميز التغذية السليمة من العناصر الأساسية التي تمكن اللاعب من الإستمرار في التدريب والتفاعل مع متطلباته بصورة إيجابية ، لذلك وجب على المدرب الإلمام التام بجانب مقبول من علم التغذية حتى يمكنه متابعة تغذية اللاعبين خلال حياتهم العامة وبين التدريبات المختلفة وقبل المباريات .
ويتكون طعام الإنسان من المواد الغذائية حيث يعتمد في الحصول عليها من مصدرين أساسيين هما :

- ١ - المصادر الحيوانية : وتشمل الطيور واللحوم والإسماك والألبان والبيض... الخ .
- ٢ - المصادر النباتية : وتشمل الأرز والقمح والقمح والحبوب والبقول مثل الفول والعدس والعدس واللوبيا والخضروات مثل السبانخ والطماطم والخس والجذور أو الدرنة مثل الجزر والبطاطس واللفت والفجل والبنجر والفواكة كالحوخ والموالح والكمثرى والنخلة .

والطعام يقوم بوظيفتين أساسيتين للإنسان هما :

- ١ - إمداد الجسم بالطاقة التي يحتاجها في جميع تحركاته وتنكيره والقيام بالوظائف الحيوية الضرورية للحياة .
- ٢ - بناء خلايا وأنسجة الجسم .



جدول
متوسط السرعات الحرارية المحترقة
لللاعب في الحقيقة وفي مباراة كرة القدم

وزن اللاعب	متوسط السرعات الحرارية المحترقة في الحقيقة الواحدة خلال المباراة	متوسط السرعات الحرارية المحترقة خلال المباراة
٤٥ كيلو	١٥ سعر حراري	٤٥٩
٥٥ كيلو	٤٦ سعر حراري	٥٧٦
٦٥ كيلو	٧٣ سعر حراري	٦٥٧
٧٥ كيلو	٨٦ سعر حراري	٧٧٤
٨٥ كيلو	٩٩ سعر حراري	٨٩١

جدول
بعض المواد الغذائية وتتركبها وحدد السرعات الحرارية التي يمكن
أن تنتجها في كل ١٠٠ جرام

المادة الغذائية	مكونات المادة الغذائية			عدد السرعات الحرارية
	المواد الدهنية	المواد الكربوهيدراتية	المواد البروتينية	
اللحم الضأن	٧٥	٧٠	لا يوجد	٢٨٠
لحم الحمل	٣٠	١١	لا يوجد	٢١٩
لحم البقر	٢١	٣٢	لا يوجد	٣٧٢
لحم الدواجن	٢١	٦٥	لا يوجد	١٤٣
الاسماك	١٨	٥	لا يوجد	٧٧٥
الخبز	٣٣	٤	٤٦	٦٧,٦
الجبين	٧٥	٢٥	٤	٤٣١
الزيت	٤	٨٥	لا يوجد	٧٦٧
البيش	١٢	١٢	لا يوجد	١٥٦
الفيز	٩٧	٧	٥٤	٢٦٢
الأرز المسلوق	١٧	لا يوجد	١٢٥	٥٧
السكر	لا يوجد	لا يوجد	١٠٠	٤٠٠
حاصل النحل	—	لا يوجد	٧٦	٣٠٦



عدد السمات الحرارية	مكونات المادة الغذائية			المادة الغذائية
	المواد الكربوهيدراتية	المواد الدهنية	المواد البروتينية	
١٠٤	١٦	٤	٩	القولون الممس
٨٦	٢٠	لا يوجد	١٤	البطاطس المسلوقة
٢٠	٤	لا يوجد	١	الطماطم
٦٥	١٦	لا يوجد	٦	العنب
٤٠	٩	لا يوجد	٨	البرتقال



الفوسفور، وهو يتوافر في ملح الطعام وفي اللحوم. هنا ويمكن بصفة عامة الحصول على الأملاح في أنواع التغذية المادية المختلفة. ويمكن أن تضاف عليها أملاح صناعية إذ احتاج الأمر.

٥- يجب أن يقدم الطعام بطريقة منظمة تفتح الشهية، وفي أوقات محددة. ويمكن تحقيق ذلك في المسكرات أو في فترات معينة بالنادى.

٦- يجب أن يشمل الطعام السوائل، نظراً لأهميتها في تعويض الكمية الكبيرة التي يفقدها اللاعب خلال التدريب من ماء جسمه، مع مراعاة عدم المبالغة في تناول السوائل، لأن كثرتها تزيد الحمل على القلب، كما ينصح بالإكثار من تناول الفواكه في الصيف، لاحتوائها على كمية كبيرة من السوائل.

وينصح اللاعب الذى يلاحظ أنه يفقد كمية كبيرة من ماء جسمه في التدريب أن يعوضها بشرب كمية مناسبة من الحليب ويشرب « شورية » اللحم للملحة لتعويض الملح الذى يفقده.

٧- يجب على اللاعبين مراعاة تناول الطعام ببطء حتى يمكن مضغه جيداً، مما يساعد على هضه بطريقة صحيحة سهلة لا تضر بجهازها الهضمى.

وينصح بتناول الطعام الرئيسى قبل فترة التدريب بمدة تتراوح ما بين ساعتين ونصف وبين ثلاث ساعات.

وإذا ما أجرى التدريب في وقت مبكر، لا يقدم الطعام في وقت مبكر غير مناسب، بل يقدم بدلاً منه الشاي وكمية كبيرة من السكر وقطعتان من الحلوى (الجاتوه) أو ما شابه ذلك.

٨- تراهى زيادة الطاقة الحرارية في طعام الإفطار، عندما يكون التدريب مرين في اليوم في مرحلة الإعداد، ويكتفى في طعام الغداء ببعض الإغذية الحقيقية التى تنتج طاقة حرارية

ويجب أن يراعى في تغذية اللاعبين عدد من المبادئ الهامة نذكر منها ما يلي :

١- يحتاج الشخص في حياته العادية من ٢٥٠٠ - ٣٠٠٠ سعر حرارى في اليوم الواحد.

٢- يجب أن يتناسب نوع وكمية الغذاء مع المجهود البدنى الذى يبذله اللاعب خلال التدريب، وهنا يعنى أنه كلما زاد حمل التدريب كلما إزدادت كمية الغذاء والطاقة الحرارية الناتجة عنه.

٣- يجب أن يتناول اللاعب من الغذاء ما يطفى المجهود البدنى الذى يبذله بحيث لا يقل أو يزيد عن المعدل المطلوب. إن التغذية الزائدة يؤدى إلى زيادة وزن اللاعب. كما يؤدى نقصها إلى قلة مقاومته وقدرته على تحمل التدريب، فتقل بالتالى لياقته البدنية.

٤- يحتاج جسم الإنسان إلى ٢ مواد رئيسية، وهى المواد النشوية والبروتينية والدهنية، ويجب مراعاة التوازن بين هذه المواد لتوزيعها حسب احتياجات اللاعب، فتكون كالاتى :

٦٠ : ٦٢ % مواد نشوية.

١٤ : ١٥ % مواد بروتينية.

٢٢ : ٢٣ % مواد دهنية.

ويراعى المحافظة على هذه النسبة، بحيث لا تتغلب مجموعة على الأخرى، وحتى يكتفى الغذاء الصحيح للاعب، يضاف إلى هذه المجموعات الفعالية مجموعة الفيتامينات والأملاح المختلفة، ويحتاج اللاعب إلى فيتامينات (أ)، (ب)، (ج)، (د). كما أن فيتامين (د) هام للاعبين الناشئين.

وهذه الفيتامينات لا غنى عنها في فترة الصيف ويمكن الاستعاضة عنها بالأقراص إذا لم تتوافر خلال فصل الشتاء في الأغذية.

ويأتى في المرتبة الأولى من الأملاح ملح



اليون في فترة الراحة بين الشوطين .

١٤ - التغذية الصحيحة المنظمة تساعد اللاعبين على الاحتفاظ بالتكوين الذي يؤهلهم لهذا الجهد البدني المطلوب أدائه . ويلاحظ أن بعض اللاعبين تصعب السيطرة على أجسامهم وأوزانهم . ويعرضون دائماً لزيادة الوزن . ويلجأ هؤلاء لاستعادة وزنهم إلى طريقة خاطئة ، بالاقبال من كمية التغذية (الصيام تقريباً) . وهذه الطريقة خاطئة من ناحية اللياقة البدنية ، ومن ناحية قيام الجسم بوظائفه . والطريقة الصحيحة هي إختيار الغذاء الذي يسد حاجات اللاعبين ويشبع رغبتهم ، وفي نفس الوقت لا يزيد أوزانهم ، وذلك بأن يكون من النوع الذي لا يعطى سرعات حرارية عالية . مثل اللحم الصغير واللحم الأحمر والسبك بأنواعه واللبن الزبادي ، والخضروات الخفيفة مثل السبانخ والجزر والخس . ويمكن أن يستبدل اللاعب القابل للزيادة في الوزن بالغذاء المادى أنواع الفاكهة والواجبات الجافة .

١٥ - عند السفر للاشتراك في مباريات خارجية ، يتعاون المدرب والطبيب في إختيار الأغذية المناسبة القريبة من التي اعتاد عليها اللاعبون . ويراعى عدم اضافة أى أنواع جديدة قد لا يتقبلها جهازهم الهضمي .

١٦ - يجب تعويد اللاعب على التغذية الصحيحة وطرق تناول الأطعمة المختلفة وعلى آداب المائدة .

عالية . وتكون الوجبة الرئيسية في المشاء بعد التدريب الثاني بوقت مناسب حتى ينال اللاعب راحته الكافية .

٩ - يجب أن تتناسب كمية الطعام مع التدريب ، وأن تتنوع مع مراحل المختلفة . لهذا فإن كمية الطعام التي يحتاجها اللاعب في مرحلة الإنتقال تكون قليلة نسبياً ، لأن هذه المرحلة ترويعية . وذلك حتى لا يتعرض اللاعب إلى زيادة وزنه .

وتزداد كمية الطعام بدرجة ملحوسة في المرحلة الأساسية ، حيث أنها مرحلة البناء والتكوين ، ويصل خلالها الطاقة المبذولة إلى حوالي ٦٠٠٠ سعر حرارى . وقد تزيد على ذلك أحياناً . ويتم بالتغذية في هذه المرحلة بالمواد السكرية والمواد البروتينية بصفة أساسية .

١٠ - يراعى في فترة الصيف الامتناع عن تناول اللاعب في اليوم السابق على المباراة أغذية يصعب هضمها ، حتى لا يفقد جزءاً من نشاطه وحيويته في ذلك .

١١ - يراعى في فترة الصيف الامتناع عن تناول الأغذية التي تحتوى على نسبة كبيرة من الملح تجنباً للملح .

١٢ - يراعى في فترة المنافسات ألا يتناول اللاعب في اليوم السابق على المباراة أغذية يصعب هضمها ، حتى لا يفقد جزءاً من نشاطه وحيويته في ذلك .

١٣ - ينصح بأن يتناول اللاعب كمية مناسبة من السكر قبل المباريات بفترة مناسبة ، ويتناول شاي دافئ بالسكر ، ويتناول فنجان صغير من عصير



الفصل الثالث عشر

قانون كرة القدم والتحكيم





الفصل الثالث عشر

قانون كرة القدم

بالتمديدات الحديثة بعد كأس العالم

١٩٩٠ ودورة الألعاب الأولمبية ١٩٩٢ .

أولاً : أهمية دراسة قانون كرة القدم بالنسبة للمدرب واللاعب :

إن دراسة قانون كرة القدم من جانب المدرب شئ هام وضروري ، وتدریس قانون كرة القدم وشرحه للاعبين من الواجبات الضرورية التي يجب أن يقوم بها المدرب . فأحياناً نشاهد مدرب يمترض على الحكم نتيجة عدم إلمامه بالقانون . وإذا كان المام المدرب بالقانون ضعيفاً فإذا توقع من اللاعب .

إن المعرفة الكاملة بقانون كرة القدم لها أثرها الكبير في توسيع المجال الذي يجب أن تشملته خطط اللعب . فهناك مواد كثيرة من القانون يمكن أن يستفيد منها اللاعب خلال المباراة خططياً .

فكثير من الحكم لا يعطون إشارة أو صفارة للاعب ليأخذ الضربة الحرة . حيث يمكن للاعب أن يثبت الكرة ويلعبها فوراً . إذا نفذ اللاعب الضربة بهذه السرعة ، فإنه يحرم الفريق للدافع من فرصة اتخاذ مواقع دفاعية جيدة .

وكثير من الحكم لا يصفر ليأخذ اللاعب رمية التماس . فاللاعبون الذين تنتصمهم الخبرة يتהלون وهم يحرمون الكرة من خارج الخطوط ويبطلون في أخذ هذه الرمية وهم يسمحون للاعبين الفريق

للتنافس بأن يأخذوا أماكنهم المناسبة . وهذا في غير صالح الفريق الذي يلعب رمية التماس ، لأن الفريق الآخر إلى جانب أنه يحوى لاعباً زيادة داخل خطوط الملعب (مقابل اللاعب الذي يلعب الرمية) - فإنه يجد الوقت الكافي لفرض الرقابة والتغطية... إن القانون لا يشترط أن تعطى إشارة خاصة لأخذ الرمية ، ومسموح للاعبين بأن يحضروا الكرة وأن يلعبوا رمية التماس بأي سرعة يريدونها طالما كانت بالشكل القانوني في الأداء . وإذا كان لاعب الفريق الآخر يميهم البطء في أخذ أماكنهم أو متعبين فإن رمية التماس السريعة يمكن أن تؤتي فائدة كبرى .

وقانون التسلل يتيح فرصاً كثيرة لاستخدام الخطط المختلفة في الدفاع والهجوم خاصة بعد التمدديدات الجديدة في هذه المادة والتي صدرت بعد كأس العالم بإيطاليا ١٩٩٠ .

ويمكن الافادة مثلاً من قاعدة إتاحة الفرصة . وملخصها أن القانون يملى الحكم سلطة الاسالك من توقيع العقوبة في الحالات التي يقتنع فيها بأنه في عدم توقيعها يعطى فائدة للفريق الذي وقع الخطأ ضده مهما كان الخطأ واضحاً . وفي هذه الحالة يجب على اللاعب الذي معه الكرة أن يستمر ولا يتوقف ، إلا إذا أطلق الحكم صفارته . إن كثيراً من الأهداف تضيع لأن المهاجم يتوقف خطأ



ويجب على اللاعب الأكلّم بأى المخالفات التى يعاقب عليها القانون بضربة حرة مباشرة وغير مباشرة ، حتى يأخذوا أماكنهم تبعاً لذلك .
ومن الخطأ عدم مراعاة القانون عند أخذ الضربات الحرة . من ذلك مثلاً ضرورة تثبيت الكرة قبل أن تلعب ، أو ألا يلعب اللاعب الكرة مرة ثانية قبل أن يلعبها أو يلعبها لاعب آخر .
بعض اللاعبين ينسى هذا عندما تردّد الكرة من القائم أو المعارضة بعد أخذ ضربة جزاء أو ضربة حرة . ومثال هذا الخطأ لا يحرم الفريق من الاستفادة من الضربة الحرة فقط ، بل قد يضع عليه فرصة اسرّاز هدف .

ثانياً : مواد قانون كرة القدم :

ملحوظة ..

قرر مكتب الاتحاد الدولى لكرة القدم تعديل عدد من مواد القانون اللبية فى اجتهاده المنعقد بروما يوم ٢٨ يونية سنة ١٩٩٠ . كما أصدر أيضاً قرارات وطبقاً لقانون المكتب فإذّة هذه القرارات واجبة التنفيذ من ٢٥ يوليو سنة ١٩٩٠ .
والتعديلات الحادثة خاصة بالمواد الآتية :

- ١ - مادة (٤) مهات اللاعبين .
 - ٢ - مادة (١١) الشرود (التسلل) .
- وقد تم تعديلها بالداخل .

يرتكبه ضده أحد المدافعين إنتظار لصفارة الحكم .

ومادة الأخطاء وسوء السلوك مادة ١٢ يمكن استخدامها خططياً بعد تعديل ايطاليا ١٩٩٠ فاللاعب المهاجم مثلاً الذى لديه فرصة أن يكون منفرداً عليه اختتامها لأنه لو إنقرد وقام أحد المدافعين بإرتكاب خطأ يعاقب بركله حرة مباشرة أو ركله جزاء فإنه سوف يطرد . كما يستطيع المهاجم عند الإنفراد بالحارس حالة تضيق الزاوية عليه أن يراوّه لو كان الموقف يتطلب ذلك بهدف ضمان التسجيل والحارس إذا قام بإشارته فإن ضربة جزاء ستحتسب عليه وهكذا .

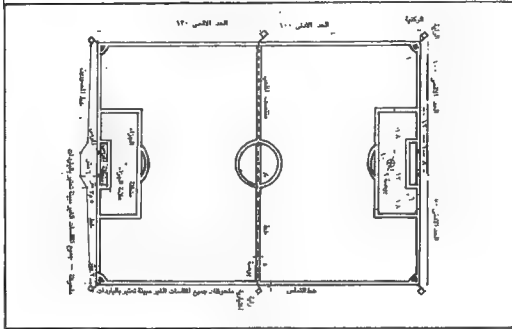
والقوة يمكن أن تكون أيضاً سلاحاً فى الكرة الحديثة ، إذا عرف اللاعبون خصائص الكف الذى يسمح به القانون . وكثير من اللاعبين الذين يحاولون استغلال قوتهم يعاقبون رغم حسن نيتهم . والسبب أنهم يرتكبون مخالفات ، لعدم التلمس الكامل بنصوص القانون فى هذا الشأن .

والقانون يمتطى فى ظروف معينة الحق فى كنف حارس الرمى وكثيرون لا يستغلون نصوص القانون إلى لدى الممكن . بل أن البعض لا يستخدمون هذا الحق لأنهم لا يعرفون هذا النص اطلاقاً . اللاعب الذى تنقصه المعرفة بالقانون معرض لإرتكاب الخطأ عند كنفه الحارس .



المادة (١) ميدان اللعب

يجب أن يكون للمعب وملحقاته كما هو مبين بالرسم بشكل (١٨٨) .



شكل رقم (١٨٨)

(١) الأبعاد :

يجب أن يكون للمعب مستطيل (قائم الزوايا) لا يزيد طوله عن ١٢٠ ياردة ولا يقل عن ١٠٠ ياردة ولا يزيد عرضه عن ١٠٠ ياردة ولا يقل عن ٥٠ ياردة (في المباريات الدولية لا يزيد الطول عن ١٢٠ ياردة ولا يقل عن ١١٠ ياردة ولا يزيد العرض عن ٨٠ ياردة ولا يقل عن ٧٠ ياردة) وفي جميع الحالات يجب أن يزيد الطول عن العرض .

(٢) التخطيط :

يجب أن يخطط للمعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن ٥ بوصات وليست محفورة على

شكل ٧ وفقاً للرسم المبين يسمى الخطان الطويلان بخطى التاس والقصيران بخطى المرمى . يوضع في كل ركن راية مثبتة على قائم لا يقل ارتفاعه عن ٥ قدم وغير متعب ، ويجوز وضع قائم بزاوية مشابهة مقابل خط المنتصف على جانبي المعب وعلى مسافة لا تقل عن ١ ياردة خارج خط التاس . يخطط خط المنتصف عبر المعب يبين وسط المعب بعلامة مناسبة وترسم حولها دائرة نصف قطرها ١٠ ياردة .

(٣) منطقة المرمى :

عند كل من نهاية المعب يرسم خطان



بوصة (١٢ سنتيمتر) . القوائم والعوارض تكون بنفس العرض (السمك) .
يجوز تثبيت شبك بالقوائم والعوارض والأرض خلف الرميين ويجب أن تكون مثبتة بإحكام وبشكل يسمح بوجود مكان فسيح مناسب لحارس الرمي .

ملاحظة :

يسمح باستعمال الشباك للصنوعة من القنب أو الجوت أو التايلون ، إلا أنه لا يجوز أن تكون خيوط التايلون أرفع من تلك الخيوط الصنوعة من القنب .

قرارات المجلس الدولي

- ١ - في المباريات الدولية يجب أن تكون أبعاد الملعب بحد أقصى ١١٠ × ٧٥ متر ، وأحد الأضلاع ٦٤ × ١٠٠ متر .
- ٢ - يجب على الاتحادات الأهلية التشديد بهذه الأبعاد . ويجب على كل اتحاد أهلي ينظم مباراة دولية أن ينظر الاتحاد الزائر قبل المباراة عن مكان وأبعاد الملعب .
- ٣ - اعتمد المجلس الدولي جدول القاييس التالي لقوانين اللعبة :

١٣٠ ياردة (تصادف)	١٢٠ متر
١٢٠ ياردة	١١٠ متر
١١٠ ياردة	١٠٠ متر
١٠٠ ياردة	٩٠ متر
٨٠ ياردة	٧٥ متر
٧٠ ياردة	٦٤ متر
٥٠ ياردة	٤٥ متر
١٨ ياردة	١٦ و ٥٠ متر
١٢ ياردة	١١ متر
١٠ ياردة	١٥ و ٩ متر

عموديان بزوايا قائمة على خط الرمي على مسافة ٦ ياردات من كل قائم ويمتد هذان الخطان داخل الملعب على مسافة ٦ ياردات ثم يوصلان بخط موازى لخط الرمي وتسمى كل من المساحتين المحصورتين بين هذه الخطوط وخط الرمي بمنطقة الرمي .

(٤) منطقة الجزاء :

عند كل من نهاية الملعب يرسم خطان عموديان بزوايا قائمة على خط الرمي على مسافة ١٨ ياردة من كل قائم . يمتد هذان الخطان داخل الملعب على مسافة ١٨ ياردة ثم يوصلان بخط موازى لخط الرمي وتسمى كل من المساحتين المحصورتين بين هذه الخطوط وخط الرمي بمنطقة الجزاء . توضع علامة مناسبة داخل كل من منطقتي الجزاء على مسافة ١٢ ياردة من منطقة منتصف خط الرمي وعلى خط وهمي يمتد عمودياً على خط الرمي وتكون هذه علامة ركلة الجزاء ومن كل علامة ركلة الجزاء يرسم خارج منطقة الجزاء قوس دائرة نصف قطرها ١٠ ياردات .

(٥) المنطقة الركنية :

من قائم كل راية ركنية يرسم داخل الملعب ربع دائرة نصف قطرها ياردة واحدة .

(٦) الرميان :

يوضع الرميان على منتصف كل من خطي الرمي ويتكون كل منها من قائمين رأسيين مثبتين على مسافتين متساويتين من قائمي رايتي الركن وعلى مسافة ٨ ياردات من بعضها (قبلى للمسافة يكون من داخل القائمين) ويتصلان من أعلى بواسطة عارضة أفقية تكون حافتها السفلى على ارتفاع ٨ أقدام من الأرض . يجب ألا يزيد عرض أو سمك القوائم وعرض أو سمك العوارض عن ٥



بجسم الكرة والمعدات الأخرى التي يجب أن تكون مطابقة للقانون. ويجب إخطار الاتحاد الدولي لكرة القدم عن جميع حالات التقصير في تجهيز هذه للمعدات .

٨ - في المباريات التي تلعب وفقاً لقواعد مسابقة ما ، إذا نزع العارضة من مكانها أو كسرت يوقف اللعب وتلغى المباراة إلا إذا أمكن إصلاح العارضة وإعادة وضعها سليمة في مكانها أو تجهيز واحدة جديدة دون أن يكون في ذلك خطر على اللاعبين . ولا يعتبر الحبل بديلاً مقبولاً عن العارضة . وفي المباريات الودية يجوز إتفاق الطرفين استئناف اللعب بدون العارضة بشرط أن تكون أزيلت ولم تمت تشكيل خطراً على اللاعبين . في هذه الحالة يجوز استعمال حبل كبديل عن العارضة ، فإذا لم يستعمل حبل وعبرت الكرة خط المرمى في نقطة يرى الحكم أنها تحت المكان الذي يجب أن تكون فيه العارضة فإنه يحسبها هدفاً .

تستأنف المباراة بأن يسقط الحكم الكرة في المكان الذي كانت فيه عندما أوقف اللعب إلا إذا كانت الكرة داخل منطقة المرمى في ذلك الوقت ، في هذه الحالة يتم إسقاط الكرة على ذلك الجزء من خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى من أقرب نقطة لمكان وجود الكرة عند إيقاف اللعب .

٩ - يجوز للاعتمادات الأهلية أن تحدد الأبعاد القصوى والصغرى للعوارض وقوائم المرمى وفقاً لما تراه مناسباً وطبقاً لما هو محدد بالمادة رقم (١) .

١٠ - يجب أن تصنع قوائم المرمى والعوارض من الخشب أو المعدن أو أي مادة أخرى معتمدة وفقاً لما يقرره المجلس الدولي من وقت لآخر ، ويجوز أن تكون مربعة أو مستطيلة أو مستديرة أو نصف مستديرة أو يضاوية الشكل . لا يسمح بقوائم

٨ ياردة	٧٣٢ متر
٦ ياردة	٥٥٠ متر
١ ياردة	١ متر
٨ قدم	٢٤٤ متر
٥ قدم	١٥٠ متر
٢٨ بوصة	٧١ سنتيمتر
٢٧ بوصة	٦٨ سنتيمتر
٩ بوصة	٢٢ سنتيمتر
٥ بوصة	١٢ سنتيمتر
٤ / ٣ بوصة	١٩ ملليمتر
٢ / ١ بوصة	١٢ و ٧ ملليمتر
٨ / ٣ بوصة	١٠ ملليمتر
١٤ أوقية	٣٩٦ جرام
١٦ أوقية	٤٥٣ جرام

٥ و ٨ رطل على البوصة المربعة ٦٠٠ جرام على السنتيمتر المربع
٦ و ٨ رطل على البوصة المربعة ١١٠٠ جرام على السنتيمتر المربع

٤ - يرم خط المرمى بعرض يساوي نفس سمك (عرض) كل من قائم المرمى والعارضة بحيث تتطابق الحواف الداخلية والخارجية لخط المرمى والقائمين .

٥ - أ) ٦ يارداً (المحددة للخط الخارجي لمنطقة المرمى) وأ) ١٨ ياردة (المحددة للخط الخارجي لمنطقة الجزاء) والتي يجب قياسها على خط المرمى يجب أن تقاس من الجانبين الداخليين للقائم المرمى .

٦ - مساحات المناطق الداخلية للملعب يدخل ضمنها سمك الخطوط المحددة لهذه المناطق .

٧ - على جميع الاعتمادات تجهيز المعدات القانونية وخاصة في المباريات الدولية حيث يجب التقيد بقوانين اللعبة من جميع الوجوه وخاصة فيما يتعلق



- رسم خط يسمى (خط المصورين) خلف خطى الرمي على مسافة لا تقل عن ٢ متر من قائم الراية الركنية ويمتد إلى نقطة تبعد ٢٥٠ متر على الأقل خلف نقطة تقاطع خط الرمي مع الخط الذى يحدد منطقة الرمي ثم يمتد إلى نقطة واقعية على مسافة لا تقل عن ٦ أمتار خلف كل قائم رمي .

- يمنع المصورين من تخطى هذه الخطوط .
- منع استعمال الأنوار الصناعية أى (المشعة ، المضئية ، البراقة) .

الرمي والموازيص المصنوعة من مواد أخرى أو بأشكال أخرى . قوانين الرمي يجب أن تكون باللون الأبيض .

١١ - للمباريات التى تقام قبل المباريات الدولية يلعب فقط بعد الاتفاق فى يوم المباراة بين ممثلى الاتحاد الأهليين وحكم (المباراة الدولية) مع وضع حالة الملعب فى الاعتبار .

١٢ - يجب على الاتحادات الأهلية خاصة فى المباريات الدولية مراعاة ما يلى :
- تحديد عدد المصورين حول الملعب .



المادة ٢ - الكرة

للمتحدة ، وأي مادية معتمدة سيصدر المجلس الدولي شهادة بذلك .

٢ - وافق المجلس الدولي على المعدلات التالية للأوزان للمبينة في القانون : ١٤ إلى ١٦ أوقية = ٣١٦ إلى ٤٥٣ جرام .

٤ - إذا انتجرت الكرة أهبخف ضغطها (وزنها) أثناء اللعب ؛ يوقف اللعب ويستأنف باسقاط الكرة ليهدئة من المكان الذي أصبحت فيه الكرة الأولى غير قانونية إلا إذا كانت داخل منطقة رمي . في هذه الحالة يتم اسقاط الكرة على ذلك الجزء من خط منطقة الرمي الموازي لخط الرمي من أقرب نقطة لمكان وجود الكرة عند إيقاف اللعب .

٥ - إذا حدث هذا أثناء توقف المباراة (ركلة موضوعة أو ركلة رمى أو ركلة ركنية أو ركلة حرة أو ركلة جزاء أو رمية تماس) تستأنف المباراة وفقاً لذلك .

الكرة يجب أن تكون كروية الشكل وغلانها الحازجى من الجلد أو أى مادة أخرى معتمدة . لا يدخل في صنعها أى مادة قد ينجم منها خطر على اللاعبين . محيط الكرة لا يزيد عن ٢٨ بوصة ولا يقل عن ٢٧ بوصة . وزن الكرة عند ابتداء اللعب لا يزيد عن ١٦ أوقية ولا يقل عن ١٤ أوقية . ضغط الهواء يجب أن يكون مساوياً إلى ١٠٦ - ١١٠ بوصة جوى ، وهو ما يوازى (=) ٦٠٠ - ١١٠٠ جرام على الستينتر الربيع) في مستوى سطح البحر . لا تستبدل الكرة أثناء المباراة إلا بإذن من الحكم .

قرارات المجلس الدولي

- ١ - تعتبر الكرة التي تستعمل في أى مباراة ملكاً للاتحاد أو النادى الذى تقام على ملعبه المباراة ويجب إعادتها إلى الحكم عند انتهاء اللعب .
- ٢ - يقرر المجلس الدولي من وقت لآخر للواد



المادة ٣ - عدد اللاعبين

التغيير ويشترط كذلك أن يتم التغيير أثناء توقف المباراة .

٥ - عند استخدام بديل مكان حارس المرمى أو أي لاعب آخر فإنه يجب مراعاة الشروط التالية :
أ - يجب إخطار الحكم بالاستبدال المطلوب إجرأه .

ب - لا يدخل اللاعب البديل للملعب حتى يكون اللاعب المطلوب استبداله قد غادر الملعب وقطع بعد أن يكون قد حصل على إشارة من الحكم بالدخول .

ج - يدخل اللاعب البديل أثناء توقف المباراة ومن عند خط المنتصف .

د - اللاعب الذي تم استبداله لا يجوز له أن يعود للمشاركة في المباراة بعد ذلك .

هـ - اللاعب البديل يكون خاضعاً لسلطات واختصاصات الحكم سواء استدعى للعب أو لم يستدعى .

و - تتم إجراءات التبديل قد تمت بمجرد دخول اللاعب البديل إلى الملعب ومن هذه اللحظة أصبح لاعباً واللاعب المستبدل فقد صفته كلاعب .

العقوبة :

أ - لا يوقف اللعب لأي مخالفة للفقرة (٤) وإذا يتم إنذار اللاعبين المعنيين مباشرة عندما تكون الكرة خارج اللعب .

ب - إذا دخل بديل للملعب بدون إذن من الحكم ، يجب إيقاف اللعب وإنذار البديل وإبعاده من الملعب أو طرده حسب الظروف ويستأنف الحكم المباراة بإسقاط الكرة في المكان الذي كانت فيه عندما تم إيقاف اللعب ، إلا إذا كانت داخل

١ - تقام المباراة بين فريقين يتكون كل منهما مما لا يزيد عن أحد عشر لاعباً أحدهم يكون حارس المرمى .

٢ - يمكن استخدام البدلاء في أي مباراة تقام وفقاً لقواعد مسابقة رسمية تقع ضمن اختصاص الاتحاد الدولي لكرة القدم أو الاتحادات القارية أو الاتحادات الأهلية مع مراعاة الشروط التالية :

١ - الحصول على موافقة الاتحاد أو الاتحادات الدولية أو الاتحاد الأهلي أو الاتحادات الأهلية .

ب - إنه ، مع مراعاة التحديد الوارد في الفقرة (جـ) لاحقاً ، فإن لائحة المسابقة هي التي تقرر عدد اللاعبين البدلاء ، إن وجدوا ، الذين يمكن تسميتهم وكَم من هؤلاء يمكن استخدامهم .

ج - إنه لا يسمح لأي فريق باستخدام أكثر من بدلين اثنين في أي مباراة ، وينبغي أن يتم اختيارهما من بين ما لا يزيد عن خمسة لاعبين يتم تقديم أسمائهم للحكم قبل بداية المباراة (مع مراعاة أحكام لائحة المسابقة) .

٣ - يمكن استخدام البدلاء في أي مباراة أخرى بشرط اتفاق الفريقان المعنيين على حد أقصى لا يزيد عن خمسة ، وأن يتم إخطار الحكم بشروط الاتفاق قبل المباراة . فإذا لم يتم إخطار الحكم بذلك أو إذا فشل الفريقان في التوصل إلى اتفاق ، فإنه لا يجوز السماح باستبدال أكثر من بدلين (اثنين) . وفي جميع الحالات فإن البدلاء يجب أن يتم اختيارهم من بين ما لا يزيد عن خمسة لاعبين ينبغي إصطاع أسمائهم إلى الحكم قبل بداية المباراة .

٤ - يجوز لأي لاعب آخر أن يغير مركزه مع حارس المرمى بشرط إخطار الحكم قبل إجرأه



لتقدير الاتحادات الأهلية .

٢ - يرى المجلس الدولي (يفتق) أن المباراة لا تتمير قانونية عندما يقل العدد عن سبعة لاعبين في أي من الفريقين .

٣ - اللاعب الذي يطرد قبل ابتداء اللعب (المباراة) يمكن فقط أن يحل مكانه أحد البدلاء للمسيين ويجب عدم تأخير ركلة البداية للسماح للبدل بالانضمام لفريقه .

اللاعب الذي يطرد بعد ابتداء اللعب لا يجوز استبداله .

البدل المسمى الذي يطرد إما قبل أو بعد ابتداء اللعب لا يجوز استبداله .

(هذا القرار خاص فقط باللاعبين الذين يطردون بمقتضى المادة ١٢ . ولا يطبق هنا على اللاعبين المخالفين للمادة ٤) .

منطقة المرمى في ذلك الوقت ، وفي هذه الحالة يجري إسقاط الكرة على ذلك الجزء من خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى من المنطقة الأقرب حيث كانت فيه الكرة عند إيقاف اللعب .
ج - لأي مخالفة أخرى لهذه المادة يتنذر اللاعب للمق ، وإذا أوقف الحكم المباراة لإعطاء الانذار فإنه يستأنف اللعب بركلة حرة غير مباشرة ، يلعبها لاعب من الفريق المضاد من المكان الذي كانت فيه الكرة عند إيقاف اللعب مع مراعاة أحكام المادة (١٣) من قانون اللعبة .
د - إذا كانت لائحة المسابقة تقتضى إعطاء أسماء البدلاء إلى الحكم قبل بداية المباراة فإن التناقص عن القيام بذلك (عدم إعطاء الأسماء) يعق أنه لن يسمح باستخدام بدلاء .

قرارات المجلس الدولي

١ - الحد الأدنى للاعبين في أي فريق متروك



المادة ٤ - معدات اللاعبين

العلاقات الظاهرة أو الزخرفية .

ج - الأبراز المصنوعة كجزء غير منفصل من النمل ولا يمكن استبدالها تصنع من المطاط أو البلاستيك أو البوليوريتين أو مادة لينة مماثلة ، ويشترط ألا يكون هناك أقل من عشرة أبراز على النمل ، وأن يكون أقل قطر لها — بوصة (١٠ ملليمتر) ، ويمكن استعمال مواد إضافية لتقوية وتثبيت الأبراز المصنوعة من مواد رخوة ، والحواف بشرط ألا يزيد بروزها عن النمل من ٥ ملليمتر ، وذلك لتقويتها وبشرط ألا تشكل هذه المواد أى خطورة على اللاعبين الآخرين . وفي جميع الحالات يجب أن تنطبق عليها المواصفات العامة بهذه المادة .

د - يجوز الجمع بين العوارض (المساطر) والأبراز بشرط أن تكون مطابقة للشروط العامة لهذه المادة ولا يجوز أن تبرز العوارض (المساطر) والأبراز أكثر من ثلاثة أرباع البوصة عن النمل ، وإذا استعملت المسامير يجب أن تكون مطمورة وفي مستوى سطح نمل الحذاء .

٣ - يجب أن يلبس حارس المرمى ألوانا تميزه عن اللاعبين الآخرين وعن الحكم .

العقوبة :

لأى مخالفة لهذه المادة يجب إخراج اللاعب الخالف من الملعب ليصحح معداته ولا يعود إلى الملعب إلا بعد أن يمرض نفسه أولاً على الحكم ليقنع بأن معدات اللاعب مطابقة للقانون ، ويعود اللاعب ثانياً للاشتراك في المباراة فقط عندما تكون الكرة خارج الملعب .

١ - يجب على اللاعب أن لا يلبس أى شئ فيه خطورة على لاعب آخر .

٢ - يجب أن تكون الأحذية مطابقة للمواصفات التالية :

أ - تصنع العوارض (المساطر) من الجلد أو المطاط ويجب أن تكون عرضية ومسطحة ولا يقل عرضها عن نصف بوصة وأن تمتد على كامل عرض نمل الحذاء أو تكون مستديرة الأركان (الأطراف) .

ب - الأبراز التي تتركب على نمل الحذاء بشكل مستقل ويمكن استبدالها تصنع من الجلد أو المطاط أو الألومنيوم أو البلاستيك أو أى مادة مشابه وأن تكون صلبة ، وباستثناء جزء البز الذي يكون القاعدة والذي يجب ألا يبرز عن النمل بأكثر من ربع بوصة تكون الأبراز مستديرة الشكل ولا يقل قطرها عن نصف بوصة ، أما الأبراز مخروطية الشكل فيجب ألا يقل قطر لأى جزء في البز عن نصف بوصة .

وفي حالة استعمال قاعدة معدنية للأبراز ذات المسار البرية يجب أن تظمر هذه القاعدة في بعل الحذاء وأن يكون أى مسار لولبي يستعمل لتثبيتها جزء من البز . وفيها عدا القاعدة للمعدنية الخاصة بالأبراز ذات المسار اللولبي لا يسمح باستعمال أية صفائح معدنية حتى ولو كانت منضاه بالجلد أو المطاط ولا يسمح باستعمال الأبراز للسنتنة ذات المسار اللولبي والتي تتركب قلاووظياً (بريغيا) على قاعدة بريغية مثبتة في نمل الحذاء بالمسامير أو غيرها . ولا يجوز استعمال الأبراز التي - فيها عدا القاعدة - لها أى شكل من الحواف البارزة أو



قرارات المجلس الدولي

١ - المعدات العادية للاعب هي جيرسي (قميص أو فانتلة) وبنطلون قصير (سروال) وجوارب وحذاء . في المباريات التي تلعب وفقاً لتواحد مسابقة ما ليس من الضروري أن يلبس اللاعبين الأحذية ولكن عليهم أن يرتدوا جيرسي (قميص أو فانتلة) وبنطلون (سروال) أو بذلة تدريب أو بنطلون طويل مشابه وجوارب .

٢ - لا يحتم القانون ضرورة لبس الأحذية ، إلا أنه في مباريات المسابقات يجب على الحكم ألا يسمحوا للاعب واحد أو لبعض اللاعبين أن يلعبوا بدون أحذية عندما يكون جميع اللاعبين الآخرين يلبسونها .

٣ - في المباريات الدولية والمسابقات الدولية ومسابقات الأندية الدولية والمباريات الودية بين أندية من اتحادات أهلية مختلفة ، فإنه يجب على الحكم قبل بدء اللعب أن يفتش (يفحص) أحذية اللاعبين وأن يمنع أي لاعب لا يكون حذاءه مطابقاً للمادة (٤) من اللعب حتى تصبح مطابقة للقانون ويجوز أن تتضمن قوانين أي مسابقة نصوصاً مماثلة .

٤ - إذا وجد الحكم أن لاعباً ما يرتدى أشياء لا يسمح بها القانون ويمكن أن يكون فيها خطر على اللاعبين الآخرين ، فعليه أن يأمره بارتدائها ، وإذا لم ينفذ تعليمات الحكم لا يحق له الاشتراك في المباراة .

٥ - اللاعب الذي منع من الاشتراك في المباراة أو اللاعب الذي أخرج من اللعب مخالفة للمادة (٤) يجب عليه تقديم نفسه للحكم أثناء توقف اللعب ، ولا يجوز له أن يدخل أو يعود لدخول الملعب ما لم يقتنع الحكم بأن اللاعب لم يعد مخالفاً للمادة (٤) .

٦ - اللاعب الذي منع من الاشتراك في المباراة أو اللاعب الذي أخرج من اللعب مخالفة للمادة (٤) والذي دخل أو عاد لدخول الملعب لينضم أو يعاود الانضمام لفريقه مخالفاً بذلك شروط المادة فقرة (ي) فإنه يجب انذاره ، وإذا أوقف الحكم اللعب لاصطواء الانذار ، فإنه يستأنف اللعب بركلة حرة غير مباشرة ينفذها لاعب من الفريق المضاد من المكان الذي كانت فيه الكرة عندما أوقف الحكم اللعب مع مراعاة أحكام المادة (١٣) من قانون اللعبة .



المادة ٥ - الحكم

الموضوعة من الاتحاد الأهل الذي تقام المباراة في حدود اختصاصاته وسلطاته . يحتسب وصول التقارير عند استلامها بالبريد المادى .

و - لا يسمح لأى شخص غير اللاعبين ومراقبي الخطوط بدخول الملعب بدون إذنه .

ز - يوقف اللعب إذا رأى أن لاعباً أصيب إصابة جسيمة (خطيرة) ويعمل على نقل اللاعب من الملعب بأسرع وقت ممكن ويستأنف اللعب فوراً . إذا أصيب لاعب إصابة طفيفة لا يوقف اللعب حتى تصبح الكرة خارج اللعب . اللاعب الذي يستطيع الذهاب إلى التأس أو خط الرمي للرماية به من أى نوع يجب ألا يعالج في الملعب .

ح - يطرد أى لاعب من الملعب يرى أنه ارتكب سلوكاً مشيناً أو علا خطيراً (عنيفاً) أو تقوه بلفه (ألفاظاً) بذيئة .

ط - يشير باستئناف اللعب بهد جميع الإيقافات .
ى - يقرر أن الكرة الممنعة للمباراة تنطبق عليها شروط المادة (٢) .

قرارات المجلس الدولى

١ - يرتدى الحكم في المباريات الدولية بلبند (جاكيت) أو قميصاً بلون مميز عن الألوان التي يرتديها الفريقان المتنافسان .

٢ - يتم اختيار الحكم في المباريات الدولية من بلد محايد إلا إذا اتفقت البلاد المعنية على تعيين حكمها .

٣ - يجب أن يتم اختيار الحكم من الثقافة الرسمية للحكام الدوليين ولا يشترط تطبيق هذا على مباريات الهواة ومباريات الشباب الدولية .

٤ - يقدم الحكم تقريراً إلى السلطات المختصة عن

يجب أن يعين حكم لإدارة كل مباراة . تبدأ سلطته ومزاويلته لاختصاصاته الممنوحة له بحكم قانون اللعبة فور دخوله الملعب .

وتتد سلطته في توقيع العقوبة إلى الأخطاء التي ترتكب أثناء إيقاف اللعب مؤقتاً ، أو عندما تكون الكرة خارج اللعب . قراره نهائى من الوقائع الحقيقية المتعلقة باللعب فيما يختص بنتيجة المباراة . وعليه أن :

أ - ينفذ القانون .

ب - يمنع عن العقوبة في الحالات التي يرى أن في توقيعها فائدة للتفريق الخطىء .

ج - يسجل أحداث المباراة ويعمل كحقيقي ويستوفى وقت المباراة كاملاً أو حسب المتفق عليه مع إضافة كل الوقت الضائع بسبب أى حادث أو لأى سبب آخر .

د - له سلطة مطلقة في إيقاف اللعب لأى مخالفة للقانون وفي إيقاف أو إنهاء اللعب في أى وقت بسبب العوامل الجوية أو تدخل الجمهور أو لأى سبب آخر يرى فيه ضرورة الإيقاف . في هذه الحالة يجب عليه تقديم تقرير تفصيلى إلى السلطات المختصة في الوقت المحدد وفقاً للشروط التي يضعها الاتحاد الأهل الذي تقام المباراة في حدود اختصاصاته وسلطاته . يحتسب وصول التقارير عند استلامها بالبريد المادى .

هـ - من وقت دخول الملعب ينظر أى لاعب لسوء سلوكه أو يبدى تصرفاً غير مهذب فإذا أصر عليه يوقفه عن المشاركة في اللعب . في هذه الحالات يرسل الحكم اسم اللاعب الخطىء إلى السلطات المختصة في الوقت المحدد ووفقاً للأحكام (اللوائح) .



للقانون . الصفر المستقر المخالفات البسيطة
والشكوك فيها يثير شعور اللاعبين ويضيق
صدمهم ويفسد متعة للتفرجين .

٩ - تمطى الفقرة (د) من المادة ٥ سلطة للحكم
في إنهاء المباراة في حالة الفوضى الكبيرة (الاخلال
الجسيم للنظام) ولكنه لا يملك السلطة أو
الصلاحية في هذه الحالة أن يقرر أى الفريقين
يفقد أهليته وبالتالي ينسحب المباراة . يجب عليه
ارسال تقرير تفصيلي إلى السلطات المختصة التي
تملك وحدها سلطة التصرف في هذا الموضوع .

١٠ - إذا ارتكب لاعب ما مخالفتين في وقت واحد
من طبيعتين مختلفتين فالحكم يعاقبه على المخالفة
الأكثر (الأشد) .

١١ - إن من واجب الحكم أن يتصرف بناء على
اخطار ومعلومات مراقبي الخطوط الهادين فيما
يتعلق بالأحداث التي لا تقع تحت نظر (انتباه)
الحكم الشخصي .

١٢ - على الحكم ألا يسمح لأى شخص بدخول
للملعب إلا بعد توقف اللعب ، وقطع بعد أن
يكون قد أعطاه إشارة بالدخول ، وعليه ألا يسمح
بالتوجيه (التعليلات أو الارشادات) من خطوط
حدود الملعب .

أى تصرف أو سوء سلوك من الجمهور أو الإداريين
أو اللاعبين أو البدلاء المسميين أو أى أشخاص
آخرين يحدث داخل الملعب أو بجواره في أى وقت
قبل أو أثناء أو بعد المباراة المعنية حتى يمكن
للسلطات المختصة اتخاذ الاجراء للناسب .

٥ - مراقبو الخطوط مساعدون للحكم ويجب على
الحكم ألا يعطى اعتباراً لتدخل مراقبي الخطوط إذا
كان قد شاهد الحادث بنفسه ، ومن مكانه في
الملعب كان أقدر وأفضل للحكم عليه ، ومع هذا
التحفظ ولأن مراقبي الخطوط هادئاً فإن الحكم يجب
أن يضع مراقبي الخطوط موضع الاعتبار ، فإذا كان
إخطار مراقبي الخطوط عن واقعة حدثت قبل
تسجيل هدف مباشرة فإنه يجوز للحكم أن يمتد
ذلك ويلغى الهدف .

٧ - إذا قرر الحكم تطبيق قاعدة إتاحة الفرصة
وترك اللعب مستمراً ، فإنه لا يستطيع الرجوع في
قراره إذا لم تتحقق الفائدة للفريضة حتى وإن كان
لم يبين قراره بأى حركة . هذا لا يعنى للاعب
المخالف من معاقبة الحكم له .

٨ - المقصود بقوانين اللعبة هو أن تلعب المباريات
بأقل قدر من التدخل ، وفي هذا الصدد يجب على
الحكام أن يعاقبوا فقط على المخالفات المتمدة



المادة ٦ - مراقبو الخطوط

قرارات المجلس الدولي

- ١ - يجب على مراقبي الخطوط المهادين أن يلتفتا نظر الحكم إلى أي مخالفة لقانون اللعبة يلاحظانها إذا اعتقدا أن الحكم لم يراها ، ولكن الحكم هو دائماً القاضى الذى يتخذ القرار اللازم .
- ٢ - توصية الاتحادات الأهلية بتميين حكم رسميين من جنسية محايدة للعمل كمرافقي خطوط في المباريات الدولية .
- ٣ - في المباريات الدولية تكون رايتا مراقبي الخطوط ذات ألوان زاهية كالأحمر والأصفر اللامعين ويوصى باستعمال مثل هذه الرايات في كافة المباريات الأخرى .
- ٤ - يجوز أن يتعرض مراقبو الخطوط لاجراء تأديبي فقط إذا قدم الحكم تقريراً ضده للتدخل بغير مبرر أو للمساعدة غير الكافية .

يعين مراقبان للخطوط واجبها (الخاضع لقرار الحكم) أن يهتئا :

- أ - متى تكون الكرة خارج اللعب .
- ب - أي جانب (فريق) له الحق في الركلة الركنية أو ركلة المرمى أو رمية التماس .
- ج - عند الرغبة في اجراء تبديل .
وطليها أيضاً مساعدة الحكم في ادارة المباراة وفقاً للقانون . في حالة حدوث تدخل غير صحيح أو سلوك سوء من مراقبي الخطوط ، فللحكم أن يستغنى عن خدماته ويطلب تعيين بديل مكانه (يقدم الحكم تقرير بهذا الموضوع للسلطات المختصة) . يجب تزويد مراقبي الخطوط برايات من النادى الذى تقام المباراة على أرضه (ملعبه) .



المادة ٧ - مدة المباراة

تزيد فترة الراحة من خمس دقائق إلا بموافقة الحكم .

قرارات المجلس الدولي

- ١ - إذا أوقف الحكم المباراة قبل انقضاء الوقت المنصوص عليه في القواعد (اللوائح) للوضوعة لأي سبب من الأسباب المذكورة في المادة (٥) فإنه يجب إعادة لعب المباراة بالكامل ما لم تنص قواعد (لائحة) المسابقة المعنية على تتهيت (اعتقاد) نتيجة المباراة كما هي وقت الايقاف .
- ٢ - اللاعبين لهم الحق في فترة راحة عند منتصف الوقت بين الشوطين .

مدة المباراة شوطان متساويان كل منهما ٤٥ دقيقة ما لم يتفق الفريقان على خلاف ذلك مع مراعاة الآتي :

- أ - يضاف إلى أي من الشوطين ما يساوي كل الوقت الذي يضع بسبب اجراءات تبديل اللاعبين أو نقل اللاعبين للمصاين من الملعب أو الوقت الضائع أو لأي سبب آخر ، وتقدير هذا الوقت متروك للحكم .
- ب - يمدد (يمتد) الوقت للسباح بتنفيذ ركلة جزاء عند أو بعد نهاية الوقت العادي في أي من الشوطين . في منتصف الوقت (بين الشوطين) لا



المادة ٨ - ابتداء اللعب

أ - لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة البداية .

هـ - بعد أى إيقاف مؤقت : عند استئناف المباراة بعد أى إيقاف مؤقت اللعب لأى سبب غير مذكور فى أى مكان آخر من هذه المواد ، وبشرط ألا تكون الكرة حريت خطى الناس أو الرمى قبل إيقاف اللعب مباشرة فإن الحكم يسقط الكرة فى المكان الذى كانت فيه عند إيقاف اللعب ، إلا إذا كانت داخل منطقة الرمى فى ذلك الوقت ، ففى هذه الحالة يتم إسقاط الكرة على ذلك الجزء من خط منطقة الرمى الموازى لخط الرمى ، ومن أقرب نقطة لمكان الكرة عندما توقف اللعب . وتعتبر فى اللعب عند لمسها للأرض ، ومهما كان الحال فإذا خرجت الكرة خارج خطى الناس أو الرمى بعد أن أسقطها الحكم وقبل أن يلمسها أى لاعب آخر ، فإن الحكم يعيد إسقاطها مرة أخرى . لا يجوز لأى لاعب أن يلمس الكرة إلا بعد إسقاط الكرة .

قرارات المجلس الدولى

- ١ - إذا حدث عندما يسقط الحكم الكرة أن ارتكب لاعب مخالفة للقانون قبل أن تلمس الكرة الأرض ينذر اللاعب للعقوبة ، ولكن لا يعطى من اللاعب حسب خطورة المخالفة ، ولكن لا يمكن احتساب ركلة حرة للفريق المضاد لأن الكرة لم تكن فى اللعب وقت المخالفة . لذلك يعيد الحكم إسقاط الكرة مرة ثانية .
- ٢ - ممنوع قيام أشخاص غير اللاعبين المشركين فى المباراة بتنفيذ ركلة البداية .

أ - عند ابتداء اللعب ، يتقرر إختيار نصفى اللعب وركلة البداية . بإجراء قرعة بقطعة تقود للفريق الذى يكسب القرعة حق إختيار أحد نصفى اللعب أو ركلة البداية . عندما يعطى الحكم الإشارة تبدأ المباراة بأن يلمس أحد اللاعبين ركلة موضعية (أى ركل الكرة وهى ثابتة على الأرض فى منتصف اللعب) إلى داخل نصف ملعب الخصوم . ويكون كل لاعب فى نصف اللعب الخاص بفريقه ، ويكون كل لاعب من الفريق المضاد لفريق اللاعب الذى يلمس الركلة موضعية على مسافة لا تقل عن ١٠ ياردات من الكرة حتى يلمس ركلة البداية . لا تعتبر الكرة فى اللعب إلا بعد أن تقطع مسافة تساوى طول محيطها . لاعب ركلة البداية لا يلمس الكرة مرة ثانية إلا إذا لمسها أو لمعها لاعب آخر .

ب - بعد تسجيل هدف ، يستأنف اللعب بنفس الطريقة لاعب من الفريق الذى احتسب الهدف فى رماءه .

ج - بعد نصف الوقت وعند استئناف المباراة بعد نصف الوقت يتبادل الفريقان ناحيتى اللعب ويلعب ركلة البداية لاعب من الفريق المضاد لفريق اللاعب الذى بدأ المباراة .

العقوبة :

لأى مخالفة لهذه المادة تماد ركلة البداية إلا إذا لمب الراكل الكرة مرة ثانية قبل أن يلمسها أو يلمسها لاعب آخر . ولهذا الخطأ تحسب ركلة حرة غير مباشرة يلمسها لاعب من الفريق المضاد من مكان حدوث المخالفة مع مراعاة أحكام المادة (١٣) من قانون اللعبة .



المادة ٩ - الكرة في اللعب وخارج اللعب

تعتبر الكرة خارج اللعب :

- أ - عندما تحتاز بكاملها خط للمرمى أو خط التماس على الأرض أو في الهواء .
 - ب - عندما يوقف الحكم اللعب .
- وتعتبر الكرة في اللعب في كل الأوقات الأخرى من بداية المباراة وحتى نهايتها . بما في ذلك :

- أ - إذا ارتدت من قائم للمرمى أو المعارضة أو قائم الرماية الركنية إلى داخل الملعب .

- ب - إذا ارتدت إما من الحكم أو مراقبي الخطوط عندما يكونوا داخل الملعب .
- ج - في حالة افتراض حدوث مخالفة للقانون حتى صدور قرار بشأنها .

قرارات المجلس الدولي

- ١ - تمتد الخطوط ضمن المساحات التي تحددها وبذلك فإن خطي التماس وخطي المرمى يعتبران جزء من الملعب .



المادة ١٠ - طريقة تسجيل الهدف

ثم يستأنف الحكم بإسقاط الكرة من المكان الذي حدث فيه الاتصال (الاصطدام) بالعامل الخارجي ، إلا إذا كانت داخل منطقة المرمى في ذلك الوقت ، في هذه الحالة يتم إسقاط الكرة على ذلك الجزء من خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى من أقرب نقطة لمكان وجود الكرة عند إيقاف اللعب .

٢ - إذا حدث بينا الكرة في طريقها إلى داخل المرمى أن دخل أحد المتفرجين للملعب قبل أن تعبر الكرة بأكملها خط المرمى وحاول منع تسجيل هدف ، فإنه يحتسب الهدف إذا كانت الكرة دخلت المرمى إلا إذا لمس المتفرج الكرة أو تدخل في اللعب ، في هذه الحالة يوقف الحكم اللعب ثم يستأنف بإسقاط الكرة في المكان الذي حدث فيه اللبس أو التداخل ، إلا إذا كانت داخل منطقة المرمى في ذلك الوقت ، في هذه الحالة يتم إسقاط الكرة على ذلك الجزء من خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى من أقرب نقطة لمكان وجود الكرة عند إيقاف اللعب .

فيما عدا ما هو مبين في هذه المواد يحتسب الهدف عندما يجتاز الكرة بأكملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت المعارضة بشرط ألا تكون قد رمت أو حلت أو سحرت (دقعت) عمداً بيد أو ذراع لاعب من الفريق المهاجم ما عدا في حالة حارس المرمى عندما يكون داخل منطقة الجزاء . الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة يعتبر الفائز وإذا لم تكن هناك أهداف أو تساوى عدد الأهداف التي سجلت تعتبر نتيجة المباراة « التعادل » .

قرارات المجلس الدولي

١ - المادة (١٠) تحدد الطريقة الوحيدة التي يمكن بها الفوز أو التعادل في المباراة ولا يمكن السماح بأي طريقة أخرى مما كانت مغايرة .

٢ - لا يمكن احتساب هدف بأي حال إذا منعت الكرة بواسطة عامل خارجي من صوب خط المرمى . إذا حدث هذا أثناء الوقت المادي للمباراة فيما عدا عند تنفيذ ركلة جزاء : يجب إيقاف اللعب



المادة ١١ - التسلل (الفرود)

بركعة حرة غير مباشرة يلعبها لاعب من الفريق المضاد من كان حدوث المخالفة ، إلا إذا حدث الخطأ من أحد اللاعبين داخل منطقة مرمى الخصم ، في هذه الحالة تلعب الركلة الحرة من أى نقطة داخل نصف المرمى الذى حدث فيه الخطأ .

قوارات المجلس الدولى

- ١ - لا يحكم على التسلل فى اللحظة التى يتسلم اللاعب المعنى فيها الكرة ولكن فى اللحظة التى يمرر فيها أحد زملائه الكرة إليه . اللاعب الذى لا يكون فى موقف تسلل عندما يمرر أحد زملائه الكرة إليه أو يلعب ركلة حرة فإنه لا يعتبر متسللاً إذا إندفع إلى الأمام أثناء سير الكرة .
- ٢ - اللاعب الذى يكون على خط واحد مع ثانى آخر خصم أو مع آخر لاعبين من الخصوم لا يكون فى موقف شروود (تسلل) (تعديل ١٩٩٠) .

١ - اللاعب يكون فى موقف تسلل إذا كان أقرب إلى خط مرمى خصمه من الكرة ، إلا :

- أ - إذا كان فى نصف ملعبه .
- ب - هناك خصمان على الأقل أقرب منه لخط مرماها .

٢ - يعتبر اللاعب متسللاً ويعاقب على وجوده فى موقف تسلل فى اللحظة التى يلمس الكرة ، أو يلعبها أحد أفراد فريقه ، وكان فى رأى الحكم أنه :

- أ - متداخل فى اللعب أو متداخل مع خصم .
- ب - يحاول أن يستفيد من وجوده فى موقف التسلل .

٣ - لا يعتبر الحكم أن اللاعب متسللاً إذا :

- أ - كان فى موقف تسلل فقط .
- ب - إذا وصلته الكرة مباشرة من ركلة مرمى ، ركلة ركنية ، رمية تماس .
- ٤ - إذا تم اعتبار اللاعب متسللاً فلن الحكم يعاقبه



المادة ١٢ - الأخطاء وسوء السلوك

اللاعب الذي يرتكب متعمداً أى خطأ من الأخطاء التسعة التالية :

ارتكاب خطأ داخل منطقة الجزاء .
اللاعب الذي يرتكب أى من الأخطاء الخمسة التالية :

- ١ - اللعب بطريقة يمتدحها الحكم خطيرة مثل محاولة ركل الكرة عندما يكون حارس المرمى مسكاً بها .
- ٢ - المهاجمة العادلة أى بالكثف عندما لا تكون الكرة في متناول اللاعبين المعنيين وهما حتى لا يحاولون لعبها .
- ٣ - تصدده وهو لا يلعب الكرة اعتراض خصم ، أى الجري بين الخصم والكرة أو تمريره جسمه ليشكل عائق أمام الخصم .
- ٤ - مهاجمة حارس المرمى (بالكثف) إلا إذا كان :

- أ - مسكاً بالكرة .
- ب - معترضاً خصم .
- ج - تجاوز حدود منطقة مرماه .
- ٥ - عندما يلعب كحارس مرمى وداخل منطقة جزائه :

- أ - منذ لحظة سيطرته (حيازته) على الكرة بيديه ، يسير أكثر من أربع خطوات في أى اتجاه حينما يسك أو ينطط أو يرمى الكرة في الهواء ثم يسكها مرة ثانية دون أن يتحركها (يطلقها) في اللعب . أو إذا تركها (أطلقها) في اللعب قبل أو أثناء أو بعد الأربع خطوات يلعبها مرة ثانية بيديه قبل أن تكون لمست أو لعبت بواسطة لاعب آخر من نفس الفريق (فريقه) خارج منطقة الجزاء ، أو بواسطة لاعب من الفريق المضاد سواء داخل أو خارج منطقة الجزاء .

- أ - ركل أو محاولة ركل الخصم .
- ب - إضار (كعبلة) الخصم ، أى إبقاه أو محاولة إبقاه باستعمال الساقين أو بالأغصاء أمامه أو خلفه .
- ج - القفز على الخصم .
- د - مهاجمة الخصم (بالكثف) بطريقة عنيفة أو بجالة خطيرة .
- هـ - مهاجمة الخصم (بالكثف) من الخلف إلا إذا كان الخصم معترضاً .
- و - ضرب أو محاولة ضرب الخصم أو البصق عليه .
- ز - مسك الخصم .
- ح - دفع الخصم .
- ط - لعب الكرة باليد ، أى حملها أو ضربها أو دفعها باليد أو الذراع (وهذا لا ينطبق على حارس المرمى داخل منطقة جزائه) . سوف يعاقب باحتساب ركلة حرة مباشرة يلعبها الفريق المضاد من مكان حدوث المخالفة إلا إذا ارتكب خطأ أحد اللاعبين داخل منطقة مرمى الخصم ، في هذه الحالة تلمب الركلة الحرة من أى نقطة داخل نصف منطقة المرمى الذى حدث فيه الخطأ .

- إذا ارتكب لاعب من الفريق للنافع متعمداً أحد الأخطاء التسعة المذكورة داخل منطقة الجزاء فإنه سوف يعاقب باحتساب ركلة جزاء .
- يمكن احتساب ركلة جزاء بصرف النظر عن مكان الكرة ، عندما تكون في اللعب وذلك عند



ن - ارتكب سلوكا مشينا أو ارتكب خطأ عنيفا (خطأ) .

س - استعمل ألفاظا سيئة أو بذيئة .

ح - أصر على سوء السلوك بعد إنذاره .

إذا أوقف اللاعب بسبب طرد لاعب من اللعب خطأ ارتكبه دون أن يكون هناك خطأ آخر في القانون ، يستأنف اللعب بركلة حرة غير مباشرة لصالح الفريق المضاد من مكان حدوث المخالفة مع مراعاة أحكام المادة (١٢) من قانون اللعبة .

قرارات المجلس الدولي

١ - إذا تعدد حارس المرمى أن يضرب أحد الخصوم برميهِ بالكرة بمنف أو بندقه بالكرة بيضا هو ممسك بها ، فيحسب الحكم ركلة جزاء إذا حدث ذلك داخل منطقة الجزاء .

٢ - إذا أدار لاعب طهره متعمدا ضد خصمه الذي يحاول أن ينقض عليه ، يجوز مهاجمته (بالكتف) ولكن ليس بطريقة خطيرة .

٣ - في حالة الالتحام في منطقة للمرمى بين لاعب مهاجم وحارس المرمى للمضاد الذي لا يكون ممسكا بالكرة ، فإن الحكم هو القاضى الوحيد الذى يقرر التعمد ، ويمكنه أن يوقف اللعب إذا كان في رأيه أن هذا العمل كان متعمدا ويحسب ركلة حرة غير مباشرة .

٤ - إذا إنكأ لاعب على كتفى لاعب آخر من فريقه ليحمل الكرة برأسه ، يوقف الحكم اللعب وينذر اللاعب للسلوك غير المهيئ ثم يحسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق المضاد .

٥ - إن واجب اللاعب الذى ينضم أو يعود للانضمام لفريقه بعد ابتداء المباراة « بأن يحظر الحكم » يجب تفسيره بأنه يعنى « لغت أنباء ونظر الحكم من خط التماس » . يجب أن تكون إشارة الحكم بمركبة واضحة تجعل اللاعب يفهم أن بإمكانه

ب - يتأذى أو يكرر حركات تكتيكية يرى الحكم أن الغرض منها هو تهديد اللعب فقط وبالتالي إضاعة الوقت محققاً لفريقه فائدة غير عادلة .

سوف يعاقب باحتساب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها الفريق المضاد من مكان المخالفة مع مراعاة أحكام المادة (١٢) من قانون اللعبة .

ينذر اللاعب إذا :

ى - دخل أو عاد لدخول الملعب لينضم أو يعاود الانضمام إلى فريقه بعد ابتداء المباراة ، أو يترك الملعب أثناء سير المباراة (ما لم يكن ذلك بسبب حادث) دون أن يحصل في أى من الحالتين على إشارة من الحكم تبين له أن في إمكانه أن يفعل ذلك . إذا أوقف الحكم المباراة لاصطدام اللاعبين فإنه يستأنف بركلة حرة غير مباشرة يلعبها لاعب من الفريق المضاد من مكان وجود الكرة عندما أوقف الحكم المباراة مع مراعاة أحكام المادة (١٢) من قانون اللعبة .

و مع ذلك إذا ارتكب اللاعب المخالف خطأ أكبر (أكثر خطورة) فإنه سوف يعاقب حسب ما نص عليه القانون بالنسبة للمخطئ الذى ارتكبه .

ك - أصر على مخالفة قانون اللعبة .

ل - أظهر بالقول أو الفعل اعتراضا على أى قرار أصدره الحكم .

م - ارتكب سلوكا غير مهذب .

لأى خطأ من الأخطاء الثلاثة الأخيرة يحسب بالإضافة إلى الإنذار ، ركلة حرة غير مباشرة لصالح الفريق المضاد من مكان حدوث الخطأ مع مراعاة أحكام المادة (١٢) من قانون اللعبة ، إلا إذا كانت هناك مخالفة أكبر (أشد) للقانون قد ارتكبت .

يطرد اللاعب من الملعب إذا كان في رأى الحكم أنه :



اللاعب قد خرج من الملعب .

١١- أى لاعب سواء كان داخل أو خارج الملعب وكان سلوكه غير مهذب أو مشين ، سواء كان أو لم يكن موجهاً ضد خصم أو زميل أو حكم أو مراقب خطوط أو لأى شخص آخر ، وتقو بمباراة غير مهذبة أو بذينة فإنه يعتبر مذنباً بخطأ ويعاقب طبقاً لهذا الخطأ الذى ارتكبه .

١٢- إذا كان فى رأى الحكم أن حارس المرمى يعتمد إطالة مدة رقبته (استلقائه) فوق الكرة أكثر من الضرورى (أ) فإنه يعاقب للسلوك غير المهذب و :

أ - ينذر ويحسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق المضاد .

ب - فى حالة تكرار هذا الخطأ يطرد من الملعب .

١٣- مخالفة البصق على اللاعبين أو الأشخاص الآخرين أو أى تصرف سوء مشابه يعتبر بمثابة سلوك مشين وفقاً لما تنص به المادة (١٢) فقرة (ن) .

١٤- إذا حدث عندما يكون الحكم على وشك انذار لاعب وقبل أن يفعل ذلك ارتكب اللاعب خطأ آخر يستوجب انذاره ، فإنه ينبغي طرد اللاعب من الملعب .

١٥- إذا كان فى رأى الحكم أن اللاعب الذى يتحرك نحو مرمى الخصوم وبفرصة واضحة لاحتراز هدف قد أعيق اعتماد جبانى بطريقة غير قانونية كخطأ يعاقب بركلة حرة مباشرة أو (ركلة جزاء) وبالتالي فإنه يحرم فريق المهاجم من فرصة احتراز هدف - اللاعب المخطئ يطرد من الملعب للخطأ الجسم .

دخول الملعب ، وليس من الضرورى أن ينتظر الحكم حين توقف اللعب (وهذا لا ينطبق على مخالفة المادة ٤) ولكن الحكم هو الوحيد الذى يحدد اللحظة التى يملأ فيها اشارته بالقبول .

٦- نص وروح المادة ١٢ لا ترغم الحكم على إيقاف اللعب لإعطاء الانذار ، فممكنه إذا أراد تطبيق مبدأ اتاحة الفرصة ، وإذا طبقها فإنه ينذر اللاعب عندما يتوقف اللعب .

٧- إذا حجب اللاعب الكرة دون أن يلعبها فى محاولة لمنع الخصم من لعبها ، فهو معترض ولكنه لا يخالف المادة ١٢ بند ٣ لأن الكرة فى حوزته ، وهو يحجبها لأغراض فنية والكرة فى متناول اللعب ، إنه فى الواقع يلعب الكرة ولا يرتكب مخالفة ، فى هذه الحالة يجوز مهاجمته (بالكشف) لأنه فى اى الحقيقة يلعب الكرة .

٨- إذا مد لاعب ذراعيه متمملاً اعتراض خصم وتحرك من جهة لأخرى ملوحاً بيديه إلى أعلى وإلى أسفل لمحقق خصمه ويرغمه على تغيير اتجاهه ، ولكن دون أن يحدث تلامس جسدى فإن الحكم ينذر اللاعب للسلوك غير المهذب ثم يحسب ركلة حرة غير مباشرة .

٩- إذا تعدد لاعب اعتراض حارس مرمى الخصم فى محاولة لمنعه من لعب الكرة وفقاً للمادة (١٢) بند (٥) فقرة (أ) فإن الحكم يحسب ركلة حرة غير مباشرة .

١٠- إذا حدث بعد أن احتسب الحكم ركلة حرة ، أن اعتراض لاعب بطريقة مشينة باستعمال الألفاظ بذينة أو غير مهذبة ثم طرد من الملعب ، فإنه على الحكم ألا يسمح بتنفيذ الركلة الحرة حتى يكون



المادة ١٣ - الركلة الحرة

في هذه المواد حول تعيين مكان تنفيذ الركلة الحرة يراعى ما يلى :

١ - أى ركلة حرة تحتسب لصالح الفريق المنافع داخل منطقة مرماه ، يجوز أن تلعب من أى نقطة داخل نصف منطقة المرمى عندما احتسبت الركلة الحرة .

٢ - أى ركلة حرة غير مباشرة أحتسبت لصالح الفريق المهاجم داخل منطقة مرمى الخصوم فإنها سوف تلعب من على ذلك الجزء من خط منطقة المرمى لخط المرمى من أقرب نقطة لمكان الخطأ .

العقوبة :

إذا لعب الرائل الكرة مرة ثانية من ركلة حرة قبل أن يكون لمسها أو لعبها لأعب آخر ، يعاقب باختساب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها لأعب من الفريق المضاد من مكان حدوث المخالفة ، إلا إذا ارتكب الخطأ أحد اللاعبين في منطقة مرمى الخصوم ، في هذه الحالة تلعب الركلة الحرة من أى نقطة داخل نصف منطقة المرمى الذى حدث فيه الخطأ .

قرارات المجلس الدولى

١ - لئى يمكن التمييز (التفریق) بين الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة فإنه يجب على الحكم عندما يحتسب ركلة حرة غير مباشرة أن يوضح (يبين) ذلك بأن يرفع ذراعه عاليًا فوق رأسه ويبقى ذراعه في هذا الوضع حتى يتم لعب الركلة ، وأن تبقى هذه الإشارة (أى رفع الذراع إلى أعلى) حتى يلعب الكرة أو يلمسها أى لأعب آخر ، أو تصبح الكرة خارج اللعب .

تنقسم الركلة الحرة إلى قسمين : « مباشرة » (التى يمكن تسجيل هدف منها مباشرة ضد الفريق الخطئى) و « غير مباشرة » (التى لا يمكن تسجيل هدف منها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لأعب آخر غير الذى ركلها قبل أن تدخل المرمى) .

عندما يلعب لأعب ركلة حرة مباشرة أو غير مباشرة من داخل منطقة جزائه ، جميع لأعبى الفريق المضاد يجب أن يكونوا على مسافة لا تقل عن ١٠ ياردات (٩.١٥ متر) من الكرة ، وأن يبقوا خارج منطقة الجزاء حتى يتم ركل الكرة إلى خارج المنطقة . تصبح الكرة في اللعب مباشرة بعد سيرها قدر محيطها وأصبحت خارج منطقة الجزاء . لا يجوز حارس المرمى أن يستلم الكرة بيديه بفرض إعادة لعبها ، وإذا لم تتركل الكرة في اللعب مباشرة خارج منطقة الجزاء ، يجب إعادة الركلة .

عندما يلعب ركلة حرة مباشرة أو غير مباشرة خارج منطقة جزائه ، يجب على جميع لأعبى الفريق المضاد أن يكونوا على مسافة لا تقل عن عشر ياردات من الكرة حتى تصبح في اللعب ، إلا إذا كانوا واقفين على خط مرمعهم ، بين قائمى المرمى . تصبح الكرة في اللعب بمجرد سيرها مسافة طول محيطها . إذا تخطى لأعب من الفريق المضاد إلى داخل منطقة الجزاء أو إلى مسافة أقل من عشر ياردات من مكان الكرة وفقًا لما يحدث قبل لعب الركلة الحرة ، فإنه يجب على الحكم أن يؤثر لعب الركلة حتى يطبق القانون .

يجب أن تكون الكرة ثابتة عند لعب الركلة الحرة ، ولا يلعبها الرائل مرة ثانية حتى يلمسها أو يلعبها لأعب آخر ، ومع ذلك فإنه أى إشارة أخرى



٢ - اللاعبون الذين لا يرجعون إلى المسافة القانونية عند لعب ركلة حرة يجب إنذارهم ، وعند أى تكرار لذلك يجب طردهم ، ومطلوب من الحكام بصفة خاصة اعتبار محاولات التداخل بفرض تأخير الركلة الحرة هو بمثابة سوء سلوك شديد .

٣ - إذا حدث عند لعب الركلة الحرة أن رقى أى من اللاعبين أو قام بحركات (مثل الإشارة بيديه أو تحريك جسمه) والقصد منها تشتيت انتباه الخصوم ، فإنه ذلك يعتبر سلوكا غير مهذب مما يستوجب انذار الخطيء أو (المخطئين) .



المادة ١٤ - ركلة الجزاء

بعد أن أصبحت الكرة في اللعب يلعب لاصب من الفريق المضاد ركلة حرة غير مباشرة من مكان حدوث المخالفة ، مع مراعاة أحكام المادة (١٣) من قانون اللعبة .

قرارات المجلس الدولي

١ - عندما يحسب الحكم ركلة جزاء فإنه يجب عليه ألا يمتطي الإشارة بلمبها حتى يكون جميع اللاعبين قد اتخذوا أماكنهم وفقاً للقانون .

٢ - أ - إذا حدث بعد تنفيذ الركلة أن أوقفت الكرة وهي في طريقها للرمل بواسطة عامل خارجي فإنه يجب إعادة الركلة .

ب - إذا حدث بعد تنفيذ الركلة أن ارتدت الكرة في الملعب من حارس الرمل أو المعارضة أو قام للرمل ثم أوقفت وهي في مسارها بواسطة عامل خارجي ، فإنه يجب على الحكم إيقاف اللعب ثم يستأنفه بالسقاط الكرة في المكان الذي لمست فيه العامل الخارجي ، إلا إذا كانت داخل منطقة الرمل في ذلك الوقت ، في هذه الحالة يتم إسقاط الكرة على ذلك الجزء من خط منطقة الرمل الموازي لخط الرمل من أقرب نقطة لمكان وجود الكرة عند إيقاف اللعب .

٣ - أ - إذا حدث بعد إعطاء إشارة تنفيذ ركلة جزاء أن رأى الحكم أن حارس الرمل ليس في مكانه الصحيح على خط الرمل ، عليه بالرغم من ذلك أن يسمح بالاستمرار في تنفيذ الركلة مع إعادة لمبها في حالة عدم تسجيل هدف منها .

ب - إذا حدث بعد إعطاء الحكم الإشارة لتنفيذ ركلة جزاء ، وقبل أن تترك الكرة - قام حارس الرمل بتحريك قدميه ، فإنه يجب على الحكم بالرغم

من تنفيذ ركلة الجزاء من علامة الجزاء ، وعند تنفيذها يجب أن يكون جميع اللاعبين ماعدا اللاصب الذي سيلعب الركلة والذي يجب تحديده وحارس الرمل المضاد ، داخل للملعب ولكن خارج منطقة الجزاء وعلى مسافة لا تقل عن عشر ياردات من علامة الجزاء . يجب على حارس الرمل المضاد أن يقف (دون أن يحرك قدميه) على خط مرماه بين قائمي الرمل حتى تترك الكرة . يجب على اللاصب الذي سيلعب الركلة أن يترك الكرة إلى الأمام ، ولا يلعب الكرة مرة ثانية حتى يلعبها أو يلعبها لاصب آخر . تعتبر الكرة في اللعب بعد ركلها مباشرة ، أي بعد أن تكون سارت مسافة تساوي طول محيطها . يجوز تسجيل هدف مباشرة من ركلة الجزاء . عند تنفيذ ركلة أثناء الوقت الأصلي للباراة أو عند تمديد الوقت في نهاية الشوط الأول أو نهاية المباراة للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء أو إعادة تنفيذها فإنه يجب إلغاء الهدف إذا لمست الكرة قبل مرورها بين القائمين وتحت المعارضة أيا من قائمي الرمل أو المعارضة أو كلاهما أو حارس الرمل أو أي من هذه العناصر مجتمعة بشرط عدم حدوث أي مخالفة أخرى .

العقوبة :

لأي مخالفة هذه المادة :

أ - من الفريق للدفاع ، تمام الركلة إذا لم تسفر عن هدف .

ب - من الفريق المهاجم غير اللاصب الذي لعب الركلة ، إذا أسفرت عن هدف يلغى الهدف وتعاد الركلة .

ج - من لاصب ركلة الجزاء ، إذا ارتكب المخالفة



لتنفيذ ركلة جزاء وقبل أن تصبح الكرة في اللعب ، أن تحرك حارس المرمى من مكانه على خط المرمى أو قام بتحريك قدميه ، وتحطى زميل اللاعب الذي سيقوم بتنفيذ الركلة إلى داخل منطقة الجزاء أو إلى مسافة تقل عن عشر ياردات من علامة الجزاء ، تمام الركلة إذا كان تم لعبها وإنذار اللاعب زميل أخذ ركلة الجزاء .

ب - إذا حدث بعد إعطاء الحكم الإشارة لتنفيذ ركلة جزاء وقبل أن تصبح الكرة في اللعب أن تحطى لاعب من كل فريق إلى داخل منطقة الجزاء أو إلى مسافة تقل عن عشر ياردات من علامة الجزاء ، تمام الركلة إذا كان تم لعبها وإنذار اللاعبين المعنيان .

٦ - عندما تمتد المباراة في نهاية الشوط الأول أو في نهاية المباراة للسماح بتنفيذ ركلة جزاء أو إعادة تنفيذها ، فإن امتدادها يستمر حتى اللحظة التي يتم فيها تنفيذ ركلة الجزاء ، أي حتى يقرر الحكم ما إذا كان قد سجل الهدف منها أم لا ، وتنتهي المباراة فور إصدار الحكم لقراره .

إذا أصبحت الكرة في اللعب بعد تنفيذ اللاعب لركلة الجزاء فإنه لا يسمح لأي لاعب سوى حارس مرمى الفريق المدافع أن يلعب أو يمس الكرة قبل أن تستكمل الركلة (ركلة الجزاء) .

٧ - عند امتداد الوقت لتنفيذ ركلة جزاء :

أ - يتم تطبيق كافة شروط البنود السابقة بالطريقة المعتادة ماعدا البند (٢) فقرة (ب) والبنود (٤) فقرة (ج) .

ب - في الحالات الموضحة في البند (٢) فقرة (ب) والبنود (٤) فقرة (ج) تنتهي المباراة فور ارتداد الكرة من حارس المرمى أو المعارضة أو قام المرمى .

من ذلك أن يسمح بالاستمرار في تنفيذ الركلة مع إعادة لعبها في حالة عدم تسجيل هدف منها .

ج - إذا حدث بعد إعطاء الحكم الإشارة لتنفيذ ركلة جزاء ، وقبل أن تصبح الكرة في اللعب ، تحطى أحد لاعبي الفريق المدافع إلى داخل منطقة الجزاء أو إلى مسافة تقل عن عشر ياردات من علامة الجزاء فإنه يجب على الحكم بالرغم من ذلك أن يسمح بالاستمرار في تنفيذ الركلة مع إعادة لعبها في حالة عدم تسجيل هدف منها ، وإنذار اللاعب المعنى .

٤ - أ - إذا حدث عند تنفيذ ركلة جزاء أن كان اللاعب الذي سيلعب الركلة مثنيًا بإرتكابه سلوكًا غير مهذب وتم تسجيل هدف بعد تنفيذها فإن الحكم يأمره بإعادة الركلة وينذر اللاعب الخطي .

ب - إذا حدث بعد إعطاء الحكم الإشارة لتنفيذ ركلة جزاء ، وقبل أن تصبح الكرة في اللعب ، تحطى أحد زملاء اللاعب الذي سيقوم بتنفيذ الركلة إلى داخل منطقة الجزاء أو إلى مسافة تقل عن عشر ياردات من علامة الجزاء . فإنه يجب على الحكم بالرغم من ذلك أن يسمح بالاستمرار في تنفيذ الركلة ، وإذا تم تسجيل هدف منها يلغى الهدف وتعاد الركلة وإنذار اللاعب المعنى .

ج - إذا حدث في الحالات المبينة في الفقرة السابقة أن ارتدت الكرة في اللعب من حارس المرمى أو من المعارضة أو من قام المرمى ولم يتم إحراز هدف ، فإنه يجب على الحكم إيقاف اللعب وإنذار اللاعب واحتساب ركلة حرة غير مباشرة لصالح الفريق للمضاد من مكان حدوث المخالفة مع مراعاة أحكام المادة (١٣) من قانون اللعبة .

٥ - أ - إذا حدث بعد إعطاء الحكم الإشارة



المادة ١٥ - رمية التأس

حرة غير مباشرة يلعبها أحد لاعبي الفريق المضاد من مكان حدوث المخالفة مع مراعاة أحكام المادة (١٢) من قانون اللعبة .

قرارات المجلس الدولي

١ - إذا قام اللاعب الذي يلعب رمية التأس بلمس الكرة مرة ثانية بيده داخل الملعب قبل أن يلعبها أو يلعبها لاعب آخر ، فالحكم يحسب ضده ركلة حرة مباشرة .

٢ - اللاعب الذي يلعب رمية التأس يجب عليه أن يواجه اللاعب بجزء من جسمه .

٣ - إذا حدث عند لعب رمية التأس أن رفس أي من اللاعبين الخصوم أو قام بحركات القصد منها تشتيت انتباه أو إعاقة الرامي عن لعب الكرة ، فإن هذا التصرف يعتبر سلوكاً غير مهذب مما يستوجب إنذار المخالف (أو المخالفون) .

٤ - رمية التأس التي تنفذ من أي مكان خلاف النقطة التي اجتازت فيها الكرة خط التأس سوف تعتبر رمية غير صحيحة .

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التأس سواء على الأرض أو في الهواء فإنها ترمى إلى داخل الملعب من النقطة التي اجتازت فيها الخط وفي أي اتجاه بواسطة لاعب من الفريق المضاد لآخر لاعب لمس الكرة . يجب على الرامي لحظة رمي الكرة أن يواجه الملعب وأن يكون جزء من كلتا قدميه إما على خط التأس أو على الأرض خارج خط التأس . يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وأن يرمى الكرة من الخلف وفوق رأسه . تعتبر الكرة في اللعب فور دخولها الملعب ولكن لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلعبها أو يلعبها لاعب آخر . لا يجوز تسجيل هدف مباشرة من رمية التأس .

المقوبة :

أ - إذا رمت الكرة بطريقة غير صحيحة يلعب الرمية بعد ذلك أحد لاعبي الفريق المضاد .

ب - إذا لعب الرامي الكرة مرة ثانية قبل أن يلعبها أو يلعبها لاعب آخر ، تحسب ضده ركلة



المادة ١٦ - ركلة المرمى

خارج منطقة الجزاء حتى يتم ركل الكرة وتصبح خارج منطقة الجزاء .

العقوبة :

إذا لعب الرائل مرة ثانية بعد خروجها خارج منطقة الجزاء ولكن قبل أن يلعبها أو يلعبها لاعب آخر ، فإن الحكم يجتنب ضده ركلة حرة غير مباشرة لصالح الفريق المضاد تلعب من مكان حدوث المخالفة . مع مراعاة أحكام المادة (١٣) من قانون اللعبة .

قرارات المجلس الدولي

١ - عند تنفيذ ركلة المرمى إذا قام اللاعب الذي ركل الكرة بلمسها مرة ثانية قبل خروجها خارج منطقة الجزاء ، فإن الركلة تعتبر لم تنفذ وفقاً للقانون ويجب اعادتها مرة ثانية .

عندما يجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين قائلي المرمى وسواحل الهواء أو على الأرض ويكون آخر من لعبها أحد لاعبي الفريق المهاجم فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق للدفاع بركلة مباشرة في اللب إلى خارج منطقة الجزاء من نقطة داخل نصف منطقة المرمى الأقرب للنقطة التي خرجت منها الكرة خارج لللب . لا يجوز أن يمسك حارس المرمى الكرة بيديه من ركلة المرمى بفرض ركلها بعد ذلك في اللب . إذا لم تركز الكرة خارج منطقة الجزاء أي مباشرة في اللب فإنه يجب اعادة الركلة . لا يجوز أن يلعب الرائل الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلعبها أو يلعبها لاعب آخر . لا يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة . يجب على لاعبي الفريق المضاد - لفريق اللاعب الذي يلعب ركلة المرمى - أن يكونوا



المادة ١٧ - الركلة الركنية

يعنى أنها سارت مسافة قدر عيظها . يجب على لاعب الركلة ألا يلعب الركلة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر .

المقوبة :

أ - إذا لمب اللاعب الذى يؤدى الركلة الكرة مرة ثانية قبل أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر فإن الحكم يحتسب ضده ركلة حرة غير مباشرة لصالح الفريق المضاد من مكان حدوث المخالفة مع مراعاة أحكام المادة (١٣) من قانون اللعبة .
ب - لأى مخالفة يجب إعادة الركلة .

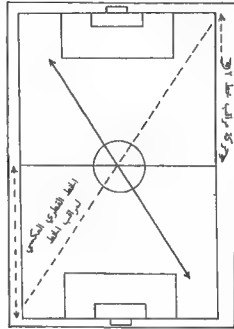
عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فها عند الجزء الواقع بين قائمى المرمى سواء فى الهواء أو على الأرض ويكون آخر من لمبها لاعب من الفريق المدافع ، فإنه يقوم أحد لاعبى الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية ، أى بوضع الكرة بكاملها داخل ربع الدائرة لأقرب قائم راية ركنية والذى يجب عدم تحريكه ثم تركل من هذا الوضع . يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة . يجب على لاعبى الفريق المضاد للاعب الذى يؤدى الركلة الركنية عدم الاقتراب (تحطى) مسافة أقل من عشر ياردات من الكرة حتى تكون فى اللعب ،

ملحوظة : آخر تعديل للقانون الدولي

لايجوز لحارس المرمى مسك الكرة باليد عند إرجاعها من أحد أفراد فريقه وعليه ، أن يقوم بلمبها بالقدم ، عند إرجاعها من رمية تماس أو لمبها بالرأس .



ثالثاً : الطريقة القطرية التي يدير بها الحكم
المباراة :



شكل رقم (١٨٩)

١ - إلقاء الحكم ومراقبي الخطوط لاماكنهم
في اللعب :

في الشكل رقم (١٨٩) يوضح الخط القطري (أ)
ب) الخط الوهمي الذي من المفروض أن ينتجه
حكم المباراة في تحركاته أثناء إدارته للمباراة ويثل
الخط المتقطع الخط الذي يتحرك في اتجاهه مراقبا
الخطوط طبقاً لتحركات الحكم ومكان وجوده . فإن
كان الحكم قريب إلى مكان (س) فإن مراقب
الخط (٢) يجب أن يكون في مكان بين النقطتين
(ك) ، (م) .

وإذا ما كان الحكم قريب إلى مكان (ص) فإن
مراقب الخط (١) يجب أن يكون في مكان بين
النقطتين (و) ، (هـ) . وهذا الشكل يمكن
السيطرة على المنطقة الخطرة من جانب الحكم وأحد
مراقبي الخطوط .

ويلاحظ أن مراقبي الخط رقم (١) يتابع
الفريق الأصفر في منطقة تحركه ومراقب الخط رقم
(٢) يتابع الفريق الأخضر .

وإذا ما هاجم الفريق الأصفر نحو مرمى
الفريق الأخضر فإن على مراقب الخط رقم (١)
يكون في خط عمودي مع آخر ثاني منافع من
الفريق الأزرق

وينطبق نفس القول على مراقب الخط رقم
(٢) يكون على خط عمودي مع آخر ثاني منافع
من الفريق الأخضر .

ويلاحظ أن آخر منافع غالباً ما يكون حارس
المرمى . كما يلاحظ أن مراقبي الخطوط سوف لا
يتمنى أي منها نصف للملعب الخاص به عند
التطبيق العملي .

وفي الحالة التي يفضل فيها بعض الحكام
استخدام الخط القطري العكسي (و م) ذواخط
المتقطع بالرسم رقم (١٨٩) فإن على مراقبي
الخطوط تغيير اماكنهم للناحية العكسية طبقاً
لذلك .

٢ - أماكن الحكم ومراقبي الخطوط عند بدء
المباراة :

يوضح الشكل رقم (١٩٠) مكان الحكم ومراقبي
الخطوط عند بدء المباراة . ويلاحظ أن المراقب رقم
(١) والمراقب رقم (٢) يكونا مع آخر ثاني منافع
يعتبار أن حارس المرمى غالباً ما يكون هو آخر
منافع .

وعندما يبدأ اللعب فإن على الحكم وطبقاً لما هو
موضح بالرسم التحرك في اتجاه الخط القطري
وطبقاً لاتجاه الهجوم .

٣ - أماكن وتحركات الحكم ومراقبي الخطوط
عند تقدم الهجوم :



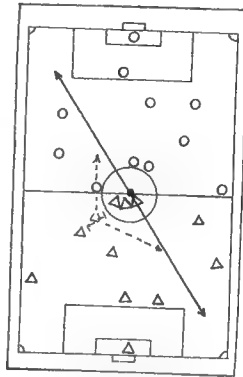
ويوضح الشكل رقم (١٩١) تحرك الحكم ومراقبي الخطوط إذا ما تقدم الهجوم في اتجاه الجناح الأيسر. ويلاحظ أن الحكم قد خرج من الخط القطري حتى يتمكن من الاقتراب من موقع اللعب.

كما يلاحظ أن مراقب الخط رقم (١) يكون على الخط مع آخر ثاني منافع.

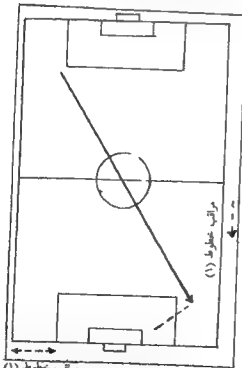
وبهذا يكون الحكم ومراقب الخط مسيطران على مجريات اللعب. أما بالنسبة لمراقب الخط رقم (٢) فإنه يكون مستعداً للتحرك والتفاعل مع أي هجوم مضاد في حالة حدوثه.

٤ - أماكن وتحركات الحكم ومراقبي الخطوط عند الركلة الركنية :

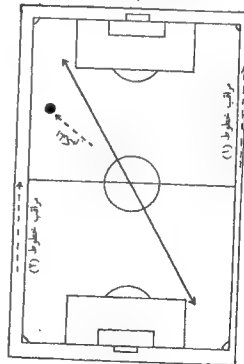
خلال تنفيذ الركلة الركنية فإن الحكم يتخذ المكان المبين بالشكل رقم (١٩٢).



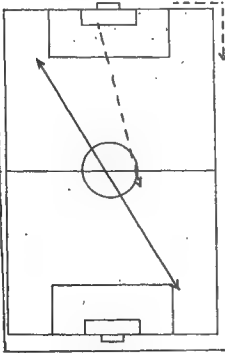
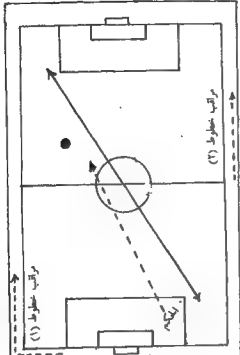
شكل رقم (١٩٠)



شكل رقم (١٩٣)



شكل رقم (١٩١)



شكل رقم (١١٣)

بالنسبة لمراقب الخطوط فإنه - وطبقاً لاتفاق الحكم معه - يقف كما هو موضح بالشكل ذاته وقريباً من راية الركن أو على خط الرمي في حالة ما إذا كانت الكرة تؤخذ من المنطقة الركنية المكسية ، وذلك حتى يتثنى له ما يلي :

أ - إذا ما كان وضع الكرة قبل لعبها في المكان القانوني .

ب - إذا ما كانت الكرة قد لعبت بطريقة صحيحة .

ج - إذا كان الخصوم يقفوا على البعد القانوني .

د - إذا كانت الكرة قد تحطمت خط الرمي بعد لعبها .

هـ - إذا كانت قد وقعت أحداث لم يتمكن الحكم من مشاهدتها .

بالنسبة لمراقب الخطوط رقم (٢) فإنه يقف في وضع يمكنه من التفاعل مع الهجوم المضاد في حالة حدوثه .

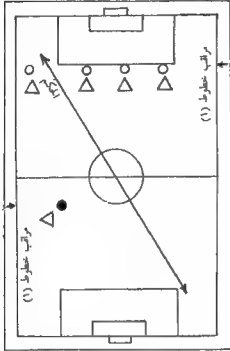
٥ - أماكن وتحركات الحكم ومراقبي الخطوط في حالة الهجوم المضاد :

كما في شكل رقم (١١٣) على الحكم أن يجري بسرعة ليرجع إلى الخط القمري . ويلاحظ أن الحكم اللاعب بدأ يستطیع أن ينفذ ذلك .

وبالنسبة لمراقب الخط رقم (١) فإنه يجري بسرعة ليعود إلى مكانه الصحيح على خط التماس لينفصل مع المواقف المختلفة للعب أما مراقب الخط رقم (٢) فإنه يتحرك مع الهجوم ليتخذ موضعاً يمكنه من رؤية التحالفات التي يمكن أن تحدث ويعطى الاشارات الصحيحة الدالة على ذلك حتى يتمكن الحكم من استعادة مكانه .



المهاجم أو أى خطأ آخر بدقة :
أما مراقب الخط (١) فإنه يتخذ موضعه بحيث
يتمكن من متابعة أى هجوم مضاد .



شكل رقم (١٩٥)

٨ - أماكن الحكم ومراقبي الخطوط أثناء
ركلة حرة قريبة من المرمى (خارج منطقة
الجزاء) :

كما في شكل رقم (١٩٦) يتخذ الحكم موضعه
خارج الخط القطري بحيث يتمكن من الحكم
الصحيح على التسلل .

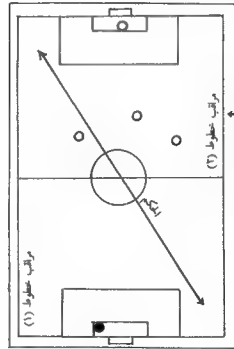
أما مراقب الخط رقم (٢) فإنه يتقدم أكثر
للأمام مع مراعاة إمكانية الحكم على التسلل
والأخطاء وبحيث يتمكن من تقرير تسجيل هدف
من الركلة مباشرة .

وبالنسبة لمراقب الخط رقم (١) فإنه يتخذ
موضعه مع ثلثي آخر لاصب مهاجم .

٦ - أماكن الحكم ومراقبي الخطوط في ركلة
المرمى :

يتخذ الحكم موضعه في وسط الملعب ويجوار
نقطة منتصف الخط القطري . كما في شكل رقم
(١٩٤)

أما بالنسبة لمراقب الخط رقم (١) فإنه يتخذ
موضعه على خط مستقيم مع منطقة الجزاء .
أما مراقب الخطوط رقم (٢) فإنه يتخذ موضعه
مع آخر ثلثي مدافع ليتابع أى هجوم محتمل من
الفريق أخذ ركلة المرمى .



شكل رقم (١٩٦)

٧ - أماكن الحكم ومراقبي الخطوط أثناء
ركلة حرة في وسط الملعب :

يتخذ الحكم ومراقب الخط (٢) موقعها القطرية
بشكل صحيح كما هو مبين بالشكل رقم (١٩٥)
بحيث يمكنها الحكم على تسلل لاصب الفريق



٩ - أماكن وتحركات الحكم ومراقبي الخطوط
أثناء رمية التماس .

١ - وإذا ما كان مراقب الخط قريباً من
مكان رمية التماس :

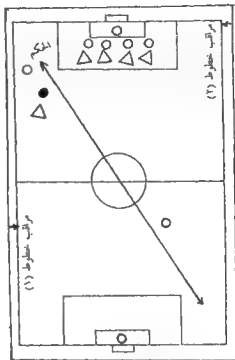
كما في شكل رقم (١١٧) إذا ما خرجت الكرة
خارج اللعب يقف المراقب (١) على خط عمودي
مع آخر ثاني مدافع على أن يوضح مكان رمية
التماس .

أما بالنسبة للحكم فإنه يترك الخط التطري
موقتاً ويتجه نحو وسط اللعب .

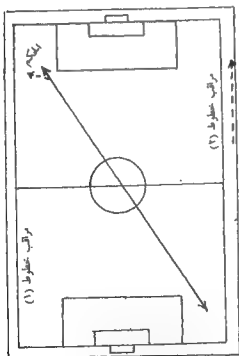
أما مراقب الخط رقم (٢) فإنه يكون على خط
عمودي مع آخر ثاني مدافع تحسباً للهجوم المضاد .

ب - إذا ما كان مراقب الخط بعيداً عن مكان
رمية التماس

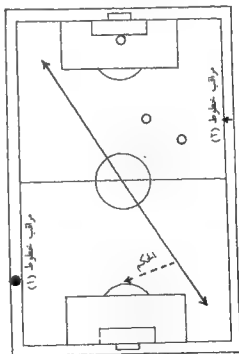
كما في شكل رقم (١١٨) فإن مراقب الخط رقم
(١) يراقب من موقعه القدم وقد يشير لأي



شكل رقم (١١٧)



شكل رقم (١١٨)



شكل رقم (١١٩)



أماكنهم بحيث يكون جميع اللاعبين باستثناء حارس المرمى ولاعب ركلة الجزاء خارج منطقة الجزاء وعلى مسافة لا تقل ١٠ ياردات من الكرة (خارج قوس الجزاء) .

يتخذ الحكم موقعه بحيث يستطيع مراقبة أخذ الضربة بطريقة صحيحة وأن أى تدخلات لم تحدث .

وبالنسبة للمراقب رقم (٢) فإنه يراقب الحارس وأنه لم يتقدم بطريقة غير قانونية ويراقب أيضاً صحة الهدف في حالة تسجيله .

وبالنسبة للمراقب رقم (١) فإنه يكون في وضع يمكنه من رؤية الكرة إذا ما صدها حارس المرمى ويتأكد اللعب بهجوم مضاد .

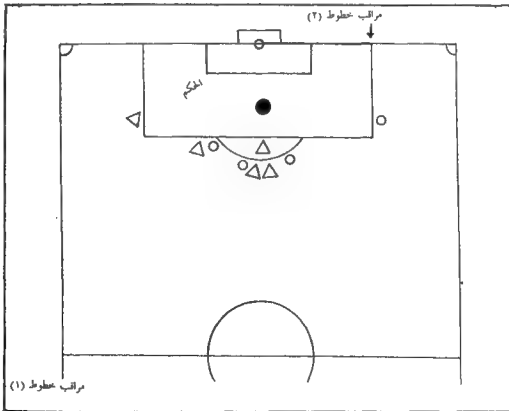
فريق الحق في أخذ رمية التأس وفي الوقت نفسه يتخذ موقعه مع آخر ثاني مدافع .

أما الحكم فيراقب الأخطاء الأخرى في رمية التأس مع انحراف قليلاً عن الخط القطري في اتجاه خط التأس .

وبالنسبة لمراقب الخط رقم (٢) فإنه يتخذ موقفاً مع ثاني آخر مدافع في النصف الذي يراقبه ويمكنه أيضاً رؤية أى مخالفة تقع قبل أن يستدير الحكم لمتابعة اللعب .

١٠ - الأماكن التي يتخذها الحكم ومراقبي الخطوط عند أخذ ضربة الجزاء :

كما في شكل رقم (١١١) يتخذ اللاعبون



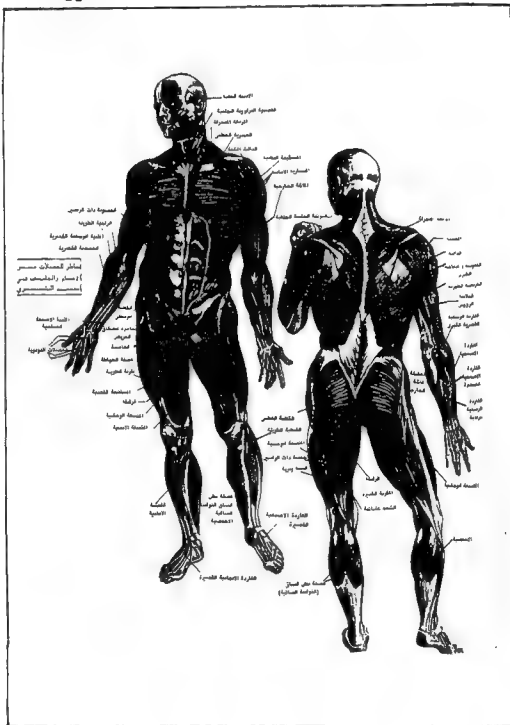
شكل رقم (١١١)



الفصل الرابع عشر

إصابات اللاعبين والإسعافات الأولية وعلاجها





۷۵۶



الفصل الرابع عشر

إصابات كرة القدم والاسعافات الأولية وعلاجها

في الجلد . وهناك عدة جروح شائعة الحدوث في
ملاعب كرة القدم منها ما يلي :

الأعراض :

- إذا كان الجرح عبارة عن سحجات فإنه تكون
في صورة جروح تحدث في الطبقات السطحية من
الجلد .

- أما إذا كانت جرح قطعى فإنه يكون هناك
تمزق في الجلد والأنسجة التي تحته .

أسباب الإصابات :

- تحدث السحجات نتيجة احتكاك جزء من
جسم اللاعب بأرض الملعب .
- ارتطام اللاعب بجزء صلب من جسم لاعب
منافس له مثل ارتطام رأس لاعب برأس لاعب
آخر مما قد يتسبب عنه جرح قطعى .

الاسعافات الأولية :

- إيقاف النزيف في الجرح .
- تطهير الجرح .
- يغطى الجرح بشاش معقم .
- يعرض اللاعب على الطبيب الذى يقدر العلاج
اللازم .

شد وترأكيلس

مفهوم الإصابة :

هو شدة في أى جزء من أجزاء وترأكيلس أو

لا يستغنى المدرب أو الإدارى أو الحكم أو للمدير
الثقى في فريق كرة القدم أو مدرس التربية
الرياضية عن الإلمام بأسلوب وقواعد الإسعافات
الأولية للإصابات التي يمكن أن تحدث للاعبين في
الملعب أثناء قيادتهم لهم . بل أن الشخص المادى
من المفروض أن يكون ملما بخطوات الاسعافات
الأولية للإصابات المختلفة تحسباً لأى طارئ يمكن
أن يحدث خلال الحياة اليومية .

فسلامة اللاعب وإختصار وقت إلتعاده عن
الملعب يتوقفان بدرجة كبيرة على سرعة وكفاءة
الاسعافات الأولية التي تجرى له .

وإذا كانت بعض فرق كرة القدم تستطيع أن توفر
طبيب أو أخصائى للملاج الطبيعى فإن الغالبية
العظمى من الأندية ومراكز الشباب لا تستطيع أن
توفرهم .

وأصابة اللاعب لا تجعل الانتظار إذا لابد أن
تتخذ عدة خطوات في الوقت المناسب من جانب
القائد الرياضى إيا كان حتى لا تتعرض الإصابة فيها
بعد ونتيجة ذلك إلى المضاعفات .

لذلك رأينا أن نمطى بعض المعلومات التي
يمكن أن تحدث للاعب والاسعافات الأولية لها .

الجرح :

مفهوم الإصابة :

عبارة عن إصابة أنسجة الجسم نتيجة حدوث قطع



- ألم فوق منطقة الكعب .

اسباب الاصابة :

- صدام مباشر في منطقة الكاحل بسطح قوى .
- اصطدام حذاء المنافس بكاحل اللاعب .

الاصعافات الأولية :

- كدمات ثلج .
- رباط ضاغط .
- راحة .
- رفع القدم .

العلاج :

- تدليك بالثلج من ٣ : ٤ مرات يومياً لمدة ١٥ ق .

- يستخدم العلاج الحرارى بعد ٧٢ ساعة .
- يمكن أن يشترك اللاعب في التدريب أو المباراة بعد يوم أو يومين على الأكثر من الإصابة .

جزع أو ملىخ الكاحل

مفهوم الاصابة :

حدوث شد وأحياناً تمزق جزئى لواحد أو أكثر من أربطة الكاحل في حالة الإصابة البسيطة وتكون أشد في حالات متوسطة أو شديدة قد تصل إلى فقدان وظيفة المفصل مؤقتاً .

الأعراض :

- ألم شديد بالكاحل .
- صوت تمزق أو شعور بتزق بالمفصل .
- ألم عند الضغط على مكان الإصابة .
- تورم وتغيير لون المفصل .
- عدم استطاعة اللاعب المشي على القدم المصابة .

اسباب الاصابة :

ضغط على أى من جانبي المفصل .

التحامه مع عظمة الكعب .

الأعراض :

- ألم عند تحريك العضلة أو عند العمل على أطالتها .
- تورم في منطقة الوتر .

اسباب الاصابة :

- اجهاد عضلة السمانة مثل الجري لفترات طويلة أو أداء وثبات متكررة .
- أداء حركة سريعة مفاجئة مثل الجري بسرعة أو القفز المفاجيء .

الاصعافات الأولية :

- كادات ثلج .
- رباط ضاغط .
- راحة .
- رفع القدم في مستوى عالٍ .

العلاج :

- تدليك بالثلج من ٣ - ٤ مرات يومياً لمدة ١٥ ق .

- بعد مرور ٢٤ ساعة على الإصابة يستخدم علاج حرارى .
- يستخدم رباط ضاغط بين الجلسات .

كدم الكاحل

مفهوم الاصابة :

هى عبارة عن كدمات للجلد أو الأنسجة التي تحت الجلد نتيجة لصدمة مباشرة عليه . مما يؤدي إلى حدوث نزيف خلال العضلات والأوتار .

الأعراض :

- تورم موضعي قد يكون سطحي أو عميق .



الاسعافات الأولية :

- كادات ثلج .
- الرباط الضاغط .
- الراحة .
- رفع القدم للمصابة .

العلاج :

- في حالة الجرح البسيط
- كادات ثلج لمدة ٤٨ ساعة ٣ مرات يومياً مرة كل ٢٠ ق .
- بعد ٧٢ ساعة يستخدم العلاج الحرارى .
- رفع القدم عالياً لتقليل الودم .

شد عضلة الساق

مفهوم الاصابة :

- هو شد في العضلة بدون تمزق في أليافها أو ألياف وترها ولا يحدث ضعف في العضلة وفي حالة الشد المتوسط والعنيف يحدث تمزق وضعف في العضلة .

الأعراض :

- تقلص عضل في سانة الساق .
- ضعف في قوة العضلة .
- ألم عند تحريك أو شد القدم أو الكاحل .
- اسباب الاصابة :
- استخدام منيف ولدة طويلة لعضلة الساق .

الاسعافات الأولية :

- في الحالات البسيطة تفرد سانة الساق .
- الراحة .
- كادات ثلج .
- رباط ضاغط .
- رفع الجزء للمصاب .

العلاج :

- تدليك بالثلج لمدة ١٥ ق من ٢ : ٤ مرات يومياً .

شد الركبة

مفهوم الاصابة :

- هو شد في العضلات والأوتار المتصلة بالركبة وقد يكون مصحوب بتمزق في بعض ألياف العضلة وترها في الحالات المتوسطة .

الاعراض :

- ألم عند تحريك الركبة .
- تورم فوق الاصابة .
- ضعف في درجة قوة العضلات .

اسباب الاصابة :

- استخدام زائد ولفترة طويلة للعضلة وترها .
- صدمة مباشرة في الركبة .

الاسعافات الأولية :

- راحة .
- كادات ثلج .
- رباط ضاغط .
- رفع الركبة عالياً .

العلاج :

- تدليك بالثلج لمدة ١٥ ق من ٢ : ٤ مرات يومياً .
- بعد ٢٤ ساعة الأولى يستخدم العلاج الحرارى المناسب بدلا من الثلج .
- يستخدم الرباط الضاغط بين فترات العلاج .



ملخ أو جزع الركبة

مفهوم الإصابة :

وهو جزع عنيف للرباط أو أكثر من أربطة الركبة .

الأعراض :

- شعور بتزق داخل الركبة .
- ألم عند الضغط على مكان الإصابة .
- ألم حاد وقت الإصابة .
- ورم في الركبة .
- تغيير في اللون يظهر سريعاً بعد الإصابة .

الاسباب :

دفع الركبة بعيداً عن موضعها الطبيعي مما يسبب شد الرباط .

الاسعافات الأولية :

- الراحة .
- كادات ثلج .
- رباط ضاغط .
- رفع الجزء المصاب .
- ويعرض على الطبيب لتقرير ما يراه .

شد أعلى الفخذ

مفهوم الإصابة :

هو عبارة عن شد العضلات أو الأوتار في أعلى الفخذ في مكان التقاءه مع البطن . وقد يكون الشد خفيف أو متوسط أو عنيف .

الأعراض :

الشعور بألم في منطقة التقاء الفخذ بالبطن عند المشي أو رفع الساق .

اسباب الإصابة :

- الاستعمال المفرط للعضلات والأوتار أعلى الفخذ مثل التصويب المفرط أو تمرينات تقوية عضلات البطن .
- إصابة مباشرة عنيفة مع منافس .

الاسعافات الأولية :

- كادات ثلج .
- الراحة مع رباط ضاغط .

العلاج :

- تدليك بالثلج من ٣ : ٤ مرات يومياً لمدة ١٥ ق .

- بعد ٢٤ ساعة استخدام علاج حراري مناسب بدلا من الثلج .
- تثبيت أعلى الفخذ برباط ضاغط بين فترات العلاج .

كسر عظمة الترقوة

مفهوم الإصابة :

كسر كامل أو جزئي من عظمة الترقوة .

الأعراض :

- ألم شديد عند مكان الكسر .
- تشوه واضح في مكان الكسر وانفصال أجزاء العظمة المكسورة .
- تورم حول الكسر .

اسباب الإصابة :

صدمة مباشرة أو شد غير مباشر لعظمة الترقوة في مكان الكتف أو في منتصف العظمة .

الاسعافات الأولية :

- تدفئة المصاب لمنع الصدمة .



حقيبة الاسعافات الأولية

يفضل أن تحتوى حقيبة الاسعافات
الأولية على الأدوات والادوية التالية :

أولاً : الأدوات :

- ١ - شاش معقم وأريطة شاش .
- ٢ - مشيع لصاق مقاسات مختلفة .
- ٣ - أريطة فراشة وثلاثة وغيرها من الأريطة
وللملقات والأريطة الخاصة .
- ٤ - قطن معقم وغير معقم .
- ٥ - أريطة ضاغطة مختلفة للقياسات .
- ٦ - رباط كامل .
- ٧ - رباط لصاق ضاغط (الاستوبلاست) .
- ٨ - قربة ثلج .
- ٩ - مبادئ فكين .
- ١٠ - ترمومتر .
- ١١ - حقنة أو إبر حقن معقمة .
- ١٢ - جفت شرياني ١ أو ٢ .
- ١٣ - شاش اسفنجي (قطع) معقم وغير
معقم .
- ١٤ - مقص .
- ١٥ - خافض لسان .
- ١٦ - مشرب حاد .
- ١٧ - حمام للعين .
- ١٨ - ملقاط .
- ١٩ - جبائر للكسور المختلفة .

ثانياً : الادوية :

- ١ - كحول .
- ٢ - نشادر الاستنشاق .
- ٣ - بودرة سلفا أو بنسلين .
- ٤ - أسيرين .
- ٥ - محلول مطهر .

- راحة اللاعب - وكدمات الثلج .
- يعرض اللاعب على الطبيب .

العلاج :

- التثبيت ويستعمل رافع للذراع .
- بعد ٤٨ ساعة يستخدم علاج حرارى يساعد
على الالتئام مثل الاشعة تحت الحمراء .

كدمات الوجه

مفهوم الاصابة :

وهي كدمة في الجلد والانسجة التي تحته في
الوجه نتيجة صدمة مباشرة . وتسبب الكدمة غالباً
النزيف من الشعيرات الدموية الذي يثرب إلى
العضلات والأوتار وبالقى الأنسجة .

الأعراض :

- ورم في مكان الكدمة .
- ألم عند الضغط على مكان الاصابة .
- تغيير لون الجلد حيث يبدأ بالأحمر ثم الأسود
والأزرق .

اسباب الاصابة :

صدمة مباشرة برأس لاعب آخر أو كوعه أو
حفاته أو قام للرعى .

الاسعافات الأولية :

- راحة .
- كمادات ثلج .

العلاج :

- كمادات ثلج من ٣ : ٤ مرات يومياً لمدة ٢٠ ق .
- يستخدم علاج حرارى بعد ٢٢ ساعة .
- تدليك خفيف للتقليل من التورم .



- | | |
|---|----------------------------|
| ٦ - ماء أكسجين . | ١٣ - أقراص ملح . |
| ٧ - مضافات للحموضة . | ١٤ - زيت ضد اصابات الشمس . |
| ٨ - صيغة الجاوى المركبة . | ١٥ - زيت تدليك . |
| ٩ - فصول يوريك للمين . | ١٦ - مسكنات . |
| ١٠ - بودرة مطهرة للتقدم . | ١٧ - قطرة للمين . |
| ١١ - بودرة ضد الفطريات . | ١٩ - صيغة اليود . |
| ١٢ - مرهم ضد الالتهابات (مرهم بنسلين
مثلا) . | |



الفصل الخامس عشر

معجم عربي / إنجليزي
لمصطلحات كرة القدم والمراجع





معجم عربي / انجليزي لمصطلحات كرة القدم

Psychological preparation	اعداد نفسي أمراض		
Symptoms	أعراض أو أشول (القدم)		
Left - footed	أقصى	Direction	اتجاه
Maximum	أقل من الأقصى	Direction of load	اتجاه الحمل
Sub maximum	أستقبال الكرة	Perfection	اتقان
The cushio control	ألعاب (رياضية)	Warming up	إحماء ، تدفئة تسخين
Games	اللياقة	Penetration	إختراق
Fitness	اللياقة البدنية	Equipment	أدوات
Physical fitness	ألعاب صفوية	Reaction	إستجابة
Minor games	ألياف عضلية	Muscle reaction	إستجابة عضلية
Muscle fibers	انقباض	Riceive	إستقبال
Constriction	أهل ، قومي وطني	Riceive the ball	إستقبال الكرة
National		Recovery	إستعادة الشفاء
	- ب -	Scouting	إستكشاف
Research	بمحث	First aid	إسعافات أولية
Scintific research	بحوث علمية	Drop ball	اسقاط الكرة
Environment	بيئة	Ingur	إصابة
Programme	برنامج	Injuries	أصابات
Training programme	برنامج تدريبي	Corection of faults	اصلاح الأخطاء
	- ت -	Obstruction	إعاقه
History	تاريخ	Prparation	اعداد
History of soccer	تاريخ كرة القدم	Physical preparation	إعداد بدني



Wall pass	تمريرة حائطية (١ ، ٢) خذ وهات	Influence	تأثير
Cross pass	تمريرة عرضية	Exchange positions	تبادل المراكز
Exercises	تمرينات	Endurance	تحمل
Balance	توازن	Special indurance	تحمل خاص
Coordination	توافق	Speed indurance	تحمل السرعة
Musculan coordination	توافق عضلي	Strength endurance	تحمل القوة
Anticipation	التوقع	Planning	تخطيط
- ث -		Planning of training	تخطيط التدريب
Self confidence	ثقة بالنفس	Circuit training	تدريب دائري
Weight	ثقل	Over training	تدريب زائد
- ج -		Interval training	تدريب فكري
Blind side	جانب أعمى	Physical education	تربية بدنية
Training dose	جرعة تدريب	Off said	تسلل ، شروء
Running	جري	Anatomy	تشريح
Jog	جري خفيف	Low shots	تصويبات منخفضة
Penalty for afoul	جزاء بسبب خطأ	Drow	تعادل
Wing	جناح	Fatige	تعب
Left winger	جناح أيسر	Nutrition	التغذية
- ح -		Evaluation	تقييم
Barrier	حاجز	Adaptation	تكيف ، ملائمة
Goalkeeper	حارس مرمى	Pass	تمريرة
Training state	حالة تدريبية	Pass the ball	تمرير الكرة
Skiping rope	حبال الوثب	Straight ahead pass	تمريرة أمامية
Action	حركة	Penetrative pass	تمريرة أخترافية
Foot wear	حذاء	Pass into space	تمريرة إلى مساحة خالية
		Accurat pass	تمريرة دقيقة
		Push pass	تمريرة مدفوعة



Spear head	رأس حرية	Load	حمل
Corner flag	راية الركن	Training load	حمل التدريب
Bandage	رباط طبي	Outer load	الحمل الخارجى
Kick	ركلة ، ضربة للكرة	Inner load	الحمل الداخلى
Throws	رميات	Referee	حكم
Throw - in	رمية تماس		
Fighting spirit	روح الكفاح		
Sportman	رياضى	- خ -	
	- س -	Out side	خارج اللعب
Stop watch	ساعة إيقاف	Foul	خطأ
Speed	سرعة	Penalty for hand	خطأ بسبب لمس الكرة باليد
Speed movement	سرعة حركية	Feinting	خداع
Speed of rection	سرعة الاستجابة	Knock - out	خروج المفلوب
Vital capacity	سعة حيوية	Line	خط
Misconduct	سوء السلوك	Touch line	خط التماس
Ball control	سيطرة على الكرة	Goal line	خط المرمى
Stop watch	ساعة إيقاف	Half way line	خط منتصف الملعب
	- في -	Long term develop ment plans	خطط التنمية طويلة المدى
		Plans for olympic games	خطط الإعداد الأولمبي
Courge	شجاعة	Annual plans	خطط سنوية
Intensity	شدة	Tactics	خطط اللعب
Intensity of the load	شدة الحمل	Collective tactics	خطط اللعب الجماعية
	- ص -	- د -	
Chest	صدر	First division	الدرجة الأولى
Physical qualities	صفات بدنية	Defence	الدفاع
Motor qualities	صفات حركية	Punching	دفع أو ضرب الكرة بالقبضة
	- ض -	Accuracy	الدقة
Self control	ضبط النفس	Microcycle	دورة الحمل الأسبوعية
Kick - off	ضربة البداية	Macrocycle	دورة الحمل الفترية
Penalty kick	ضربة جزاء	- ر -	
Indirect free kick	ضربة حرة غير مباشرة	Rest	راحة



On side	في اللعب	Direct free kick	ضربة حرة مباشرة
	- ق -	Corner kick	ضربة ركنية
Post	قائم	Goal kick	ضربة رمى
Ability	قدرة		- ط -
Power	قدرة عضلية	Methods	طرق
Foot	قدم	The Longitudinal Training	طريقة التدريب الطولي
Strength	قوة	Technique	طريقة الأداء الفني
Muscular strength	قوة عضلية	System of play	طريقة اللعب
Maximum strength	قوة عظمى	3 / 5 / 2 system	طريقة ٣ / ٥ / ٢
Posture	قوام	4 / 4 / 2 system	طريقة ٤ / ٤ / ٢
	- ك -	4 / 3 / 3 system	طريقة ٤ / ٣ / ٣
Red card	كرت أحمر	4 / 2 / 4 system	طريقة ٤ / ٢ / ٤
Yellow card	كرت أصفر		- ظ -
Ball	كرة	The libero	الظهير الحر
Ball out of play	كرة خارج اللعب	Left back	الظهير الأيسر
Ball in play	كرة في اللعب	Rightback	الظهير الأيمن
Dropping ball	كرة ساقطة		- ع -
Volley ball	كرة طائرة	International	عالمى
Midicine ball	كرة طبية	Sprint	عدو بأقصى سرعة لمسافة قصيرة نسبياً
Soccer - football	كرة قدم	Muscle	عضلة
Bouncing ball	كرة مرتدة	Training age	عمر تدريبي
Swerving ball	كرة ملتفة (موزة)		- ف -
Back heel	كعب القدم	Winner	فائز
	- ل -	Preparatory period	الفترة الإعدادية
Heading	لعب أو ضرب الكرة بالرأس	Competition period	فترة المنافسات
	- م -	Thigh	فخذ
Center half back	متوسط الدفاع ، قلب الدفاع	Numerical advantage	فرص عديدة
Center forward	متوسط هجوم	Sliding tackle	فوملة ، مهاجمة الكرة بالزحلق
Group	مجموعة	Team	فريق
Score	مجموعة النقاط المسجلة / سجل هدف	Top - form	فوزة رياضية



Skill	مهارة	Half back	مساعد دفاع (مساعد دفاع)
Advantage	ميزة ، أفضلية	Right half back	مساعد دفاع أيمن (مساعد دفاع أيمن)
	ن -	Inside forward	مساعد هجوم (مساعد هجوم)
Club	نادى	Inside right	مساعد هجوم أيمن (مساعد هجوم أيمن)
Repetitional method	نظرية التدريب التكرارى	Inside left	مساعد هجوم أيسر (مساعد هجوم أيسر)
Duration method	نظرية التدريب يستخدم الحقل المستمر	Professional	معارف
Sole	نمل الحذاء	Defender	مدافع
	ه -	Linesman	مراقب الخطوط
Amateur	هاو	Grid	مربع
Attack	هجوم	Technical ability	مقدرة الأداء الفني
Defeat	هزيمة	Goal	مرعى
	و -	Trainer - coach	مدرب
		Flexibility	مرونة
Shin gurd	واقى الساقين	Area	مساحة ، منطقة
Jumping	وثب	International level	مستوى عالمي
Training unite	وحدة تدريب	Scorer	مسجل الهدف
Instep	وجه القدم الأمامي	Off said trap	مصيدة التسلل
	لا -	Players equipmentes	معدات اللاعبين
Right footed	لاعب أيمن القدم	Joints	مفاصل
Midfield player	لاعب الوسط	Resistance	مقاومة
	ي -	Rear position	موقع خلفي
Feint	يخدع	Field	ملعب
Chart the space	يخلق المساحة الحالية	First time	من أول فرصة
Miss the target	يخطئ الهدف	Apponent	منافس
Roll the ball	يدحرج الكرة	Competition	منافسة ، مباراة
Mark	يراقب	Goal - poacher	منتزح الفرص
Support	يساعد ، يساند	Penalty arra	منطقة الجزاء
Droppe	يسقط	Goal area	منطقة الرمي
Break through	يثق طريقه إلى	Header	من يلعب الكرة برأسه
Shoot	يصوب ، يقذف	Season	موسم
Cover	يغطي	Realistic practice	موقف تدريبي حقيقي أو واقعي
		Forward	مهاجم



المراجع





المراجع

أولاً : المراجع العربية .

- ١ - ابراهيم وجيه محمود .. التعلّم أسسه ونظرياته وتطبيقاته ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ١٩٧٦
- ٢ - الاتحاد الكويتي لكرة القدم .. قانون كرة القدم الكويت ١٩٨٨ .
- ٣ - حسنى عبد الرحمن وآخرون .. مذكرات فى المواد الطبية ، الأكاديمية الأولمبية لإعداد القادة الرياضيين ، اللجنة الأولمبية المصرية ، القاهرة د . ت .
- ٤ - حنفى محمود مختار ومفتى ابراهيم محمد .. الاعداد البدنى فى كرة القدم ، دار زهران القاهرة ١٩٨٩ .
- ٥ - عبد المجيد نعمان ومحمد صالح الوحش .. كرة القدم تدريب وخطط ، دار الكتاب العربى د . ت .
- ٦ - عصام عبد الحالى .. التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات ، ناز للمعارف ، الطبعة الرابعة ١٩٨١ .
- ٧ - على البليك .. تخطيط التدريب الرياضى ، دار للمعرفة الجامعية ، الاسكندرية د . ت .
- ٨ - فرج حسين بيومى .. الأسس العلمية لإعداد فنية ناشئ كرة القدم ما قبل المسابقات ، دار المعارف ١٩٨٩ .
- ٩ - نؤاد عبد العزيز .. الاصابات باللمب والمصح والمزئل ، دار الفكر العربى ١٩٨١ .
- ١٠ - محمد جلال قريطم ومحمد عبده صالح .. كرة القدم ، عالم الكتب د . ت .
- ١١ - محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان .. اختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ١٩٨٢ .
- ١٢ - محمد حسن علاوى .. علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثانية دار للمعارف بمصر ١٩٦٩ .
- ١٣ - محمد عبده صالح ومفتى ابراهيم .. كرة القدم ، الأكاديمية الأولمبية لاعداد القادة الرياضية ، اللجنة الأولمبية ١٩٨٢ .
- ١٤ - محمد عبده صالح ومفتى ابراهيم .. الإعداد للتكامل للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٤ .
- ١٥ - محمود أبو العنين ومفتى ابراهيم .. تخطيط برنامج اعداد لاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربى ١٩٨٥ .
- ١٦ - مفتى ابراهيم محمد .. الإعداد المهارى والحفظى لاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربى ، الطبعة الثانية ١٩٨٥ .



- ١٧ - مفتي ابراهيم محمد .. الإعداد والمباراة للاعلى كرة القدم ، حارس للمرمى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٥ .
- ١٨ - مفتي ابراهيم محمد .. تاريخ كرة القدم فى مصر ، مجلة بحوث تربوية ، رابطة التربية الحديثة ، العدد التاسع عشر ، مارس ١٩٩٠ .
- ١٩ - مفتي ابراهيم محمد .. الهجوم فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ١٩٩٠ .
- ٢٠ - مفتي ابراهيم محمد .. كيف تصبح لاعب كرة قدم ، مؤسسة مختار ، القاهرة ١٩٩٠ .



ثانياً : المراجع الأجنبية

- 21-Bill Watson,football fitness,stanley paul,london,1978 .
- 22-Bobby Robson,soccer excellence,london,1987 .
- 23-David Suther,got fit for soccer,beiham book,london,1981 .
- 24-Fifa,hand book,surich,Switzerland,1981 .
- 25-Gerhard Bauer,fubball perfect,blv spont,munchen,1982 .
- 26-Gerhard Bauer,football,son ltd,brighton,london,1979 .
- 27-Gorobn Jage,football,coaching for play at all levels,stanley paul,london,1974 .
- 28-Gilster Jammich spiele fit dos,fussball training,1971 .
- 29-Harre, D ,Training slehre sportverlay,1971 .
- 30-Harry Harris and Mike Varney, ybe treatmeny of football in juries,macdonald & jance,london,1977 .
- 31-Karl-Heinz heddargott,new football rmanual,limpert,Hombourg,1976 .
- 32-Matveyev,fundamentals of sport training,union of soviet socialist republics,1981 .
- 33-Rodert Pollock, soccer for juniors, u , s , a, 1980 .
- 34-El touny Ahmed,sports history,I , O , C ,the Egypton olympic committ,Cairo,1983 .
- Willy Roy and Tin Walker,coaching winning soccer,beaver book,can ada,1979 .



الفهرس





الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
○ الفصل الأول : تاريخ كرة القدم	٨
تاريخ كرة القدم في العالم	٨
تاريخ كرة القدم في مصر	١٠
تاريخ كرة القدم في العالم العربي	١٢
○ الفصل الثاني : عناصر إعداد وبناء فريق كرة القدم	١٧
○ الفصل الثالث : الإعداد المهاري	٢٥
المهارات الأساسية	٢٥
أولاً : ضرب الكرة بالقدم	٢٨
١ - ضرب الكرة بباطن القدم	٢٨
٢ - ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي	٣٠
٣ - ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي	٣٢
٤ - ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي	٣٣
ثانياً : الجري بالكرة	٣٥
١ - الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي	٣٥
٢ - الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي	٣٥
ثالثاً : السيطرة على الكرة	٣٨
١ - استلام الكرة أثناء درجتها على الأرض	٣٨
أ - استلام الكرة بباطن القدم	٣٨
ب - استلام الكرة بوجه القدم الخارجي	٣٩
٢ - كتم الكرة	٣٩
أ - كتم الكرة بباطن القدم	٤٠
ب - كتم الكرة بأسفل القدم	٤٠



- ج - كتم الكرة بوجه القدم الخارجي ٤٢
- ٣ - امتصاص الكرة ٤٢
- أ - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي ٤٣
- ب - امتصاص الكرة بباطن القدم ٤٤
- ج - امتصاص الكرة بالفتحذ ٤٤
- د - امتصاص الكرة بالصدر ٤٥
- هـ - امتصاص الكرة بالرأس ٤٦
- رابعاً : ضرب الكرة بالرأس ٤٧
- خاصاً : المراوغة ٤٧
- ١ - المراوغة بدفع الكرة إلى الأمام من جانب قدم ارتكاز الخلف ٥٠
- ٢ - المراوغة بالقوية إلى جانب وللورور من الجانب الآخر ٥٠
- ٣ - المراوغة بالقوية مرتين إلى الجانب والمروري المرة الثالثة ٥١
- ٤ - المراوغة بخداع تمرير الكرة بباطن القدم ٥١
- ٥ - المراوغة بسحب الكرة للخلف ثم دفعها للأمام ٥٢
- ٦ - المراوغة بالقوية للتمرير بوجه القدم الخارجي ٥٢
- ٧ - المراوغة بالقوية للتصويب ٥٣
- سادساً : مهاجمة الكرة ٥٤
- ١ - مهاجمة الكرة من الأمام ٥٥
- ٢ - مهاجمة الكرة من الجانب ٥٥
- ٣ - مهاجمة الكرة من الخلف بالزحلق ٥٥
- سابعاً : رمية القياس ٥٨
- ١ - رمية القياس من الاقتراب ٥٨
- ٢ - رمية القياس من الوقوف ٥٨
- ثامناً : مهارات حارس المرمى ٥٩
- ١ - التحرك في المرمى ٥٩
- ٢ - الإمساك بالكرة ٥٩
- أ - الإمساك بالكرات الأرضية ٥٩
- ب - الإمساك بالكرات متوسطة الارتفاع ٦٢



- ج - الإمساك بالكرات العالية فوق الرأس ... ٦٢
- د - ضرب الكرة بالقبضة أو إبعادها براحة اليد ... ٦٣
- التشكيلات التي يتخذها لاعب الفريق أثناء شرح مهارة جديدة ... ٦٦
- أولاً : تشكيل الصف الواحد ... ٦٦
- ثانياً : تشكيل مربع ناقص ضلع ... ٦٦
- ثالثاً : تشكيل نصف الدائرة ... ٦٦
- رابعاً : تشكيل الصفين المتواجهين ... ٦٦
- تشكيلات تصلح للتدريب على المهارات الأساسية في حالة عدم وجود عدد كبير من الكرات ... ٦٧
- أولاً : تشكيل الصفين المتواجهين ... ٦٧
- ثانياً : تشكيل القطارات المتواجهة ... ٦٧
- ثالثاً : تشكيل نصف الدائرة ... ٦٧
- رابعاً : تشكيل نصف الدائرة المضاعفة ... ٦٨
- خامساً : تشكيل الدائرة ... ٦٨
- سادساً : تشكيل الدائرة المضاعفة ... ٦٨
- سابعاً : تشكيل زوليا المربع ... ٦٨
- ثامناً : التشكيل الموجي ... ٦٩
- التمرينات المركبة ... ٧٠
- أولاً : تمرينات مركبة من التمرير والجري بالكرة ... ٧٠
- ثانياً : تمرينات مركبة من الجري بالكرة والتصويب ... ٧٢
- ثالثاً : تمرينات مركبة من التمرير والسيطرة على الكرة والجري بها ... ٧٣
- رابعاً : تمرينات مركبة من الجري بالكرة والتصويب ... ٧٨
- خامساً : تمرينات مركبة من التمرير والسيطرة على الكرة والتصويب ... ٨٠
- سادساً : تمرينات مركبة من التمرير والجري بالكرة والسيطرة عليها والتصويب ... ٨٠
- سابعاً : تمرينات مركبة من التمرير والسيطرة على الكرة والجري بها والمراوغة ... ٨٢
- ثامناً : تمرينات مركبة لمهارات أساسية مختلفة ... ٨٢
- مراحل تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم ... ٨٤
- أولاً : مرحلة اكتساب التوافق الأول للمهارة الأساسية ... ٨٤
- ثانياً : مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الأساسية ... ٨٤
- ثالثاً : مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الأساسية (خطوات التدريب على المهارات الأساسية) ... ٨٤



- ١ - التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف سهلة وبسيطة
٨٥ - ثابتة
- ٢ - تطوير أداء المهارات الأساسية عن طريق الارتقاء التدريجي بسرعة الأداء وزيادة استخدام
٨٥ - القوة أثناء التمرين
- ٣ - تثبيت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباريات
٨٥ -
- ٤ - مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في التقسيمات الداخلية والمباريات الودية
٨٥ -
- أخطاء الأداء وإصلاحها
٨٥ -
- أولاً : أخطاء الأداء
٨٥ -
- ثانياً : إصلاح الأخطاء
٨٦ -
- التدريب على المهارات الأساسية خلال فترات الموسم المختلفة
٨٦ -
- ٩١ - **الفصل الرابع : الإعداد البدني**
- ٩١ - معنى الإعداد البدني
- ٩١ - أنواع الإعداد البدني
- ٩١ - أ - الإعداد البدني العام
- ٩١ - ب - الإعداد البدني الخاص
- ٩١ - عناصر الإعداد البدني الأساسية في كرة القدم (اللياقة البدنية الأساسية للاعب كرة القدم
- ٩١ - ١ - التحمل
- ٩١ - أ - التحمل العام
- ٩٢ - ب - التحمل الخاص
- ٩٣ - ٢ - القوة العضلية
- ٩٣ - أ - القوة العضلية القصوى
- ٩٣ - ب - القوة المميزة بالسرعة
- ٩٤ - ج - تحمل القوة
- ٩٥ - ٣ - السرعة
- ٩٥ - أ - سرعة الانتقال (العدو)
- ٩٥ - ب - سرعة الأداء (الحركة)
- ٩٦ - ج - سرعة الاستجابة
- ٩٦ - ٤ - الرشاقة
- ٩٧ - ٥ - المرونة



٩٧	○ الفصل الخامس : الإعداد الخططي
١٠١	الخططة
١٠١	تقسيم الخطط
١٠١	أولاً : الخطط الهجومية
١٠١	١ - الخطط الأساسية الهجومية (مبادئ اللعب الهجومية)
١٠١	أ - العمق في الهجوم
١٠٢	ب - الاتساع في الهجوم
١٠٣	ج - السند (المساعدة) في الهجوم
١٠٣	د - تبادل المراكز
١٠٣	هـ - الجري الحر
١٠٣	و - الاحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة عند اللزوم بتبادل التمرير والاستلام وأخذ المكان
١٠٣	ز - الزيادة العددية في منطقة الكرة
١٠٣	ح - التغلب على مصيدة التسلل
١٠٤	٢ - الخطط الهجومية العامة
١٠٤	أ - خطط خلق المساحات الحالية واستغلالها
١٠٥	ب - الخطط الهجومية المتكررة (التحركات الهجومية المتكررة)
١٠٥	ج - الحمل الخططية
١٠٥	د - خطط المواقف الهجومية الثابتة
١٠٦	ثانياً - الخطط الدفاعية (مبادئ اللعب الدفاعية)
١٠٦	١ - الخطط الدفاعية (مبادئ اللعب الدفاعية)
١٠٦	أ - العمق في الدفاع
١٠٧	ب - التأخير في الدفاع
١٠٨	ج - الاتزان في الدفاع
١٠٨	د - التركيز في الدفاع
١٠٩	هـ - التحكم والتقوية في الدفاع
١٠٩	عدم الاندفاع
١١٠	العناية بالجانب الأعمى
١١٠	د - كشف التسلل
١١١	٢ - الخطط الدفاعية العامة



١١١	أ - دفاع رجل لرجل
١١١	ب - دفاع رجل لرجل في المنطقة
١١١	ج - الضغط على المهاجم لمنع من الاستدارة
١١٢	د - الضغط على المهاجم عند ضربة الرمي أو عند استحواذ الحارس المتنافس على الكرة
١١٣	هـ - الضغط على المهاجم لإغلاق الطريق عليه بعد تسلمه الكرة
١١٣	و - الدفاع الجماعي في أجزاء الملعب الثلاثة
١١٣	الدفاع الجماعي ثلث الملعب الهجومي للفرق
١١٤	الدفاع الجماعي في ثلث الملعب الأوسط
١١٥	الدفاع الجماعي في ثلث الملعب الدفاعي
١١٦	ثالثاً : التدريب الطويل كطريقة مبتكرة للتدريب على خطط اللعب الهجومية والدفاعية
١١٨	رابعاً : العوامل الخارجية التي تؤثر في خطط اللعب
١٢٥	○ الفصل السادس : طرق اللعب
١٢٥	أولاً : تعريف طريقة اللعب
١٢٥	ثانياً : تطور طرق اللعب
١٢٥	١ - المراحل الأولى لطرق اللعب
١٢٦	٢ - طريقة الظهور الثالث M.W عام ١٩٢٥ م
١٢٧	٣ - طريقة قلب الهجوم المتأخر عام ١٩٥٣ م
١٢٧	٤ - طريقة ٤ / ٤ / ٢ عام ١٩٥٨
١٢٧	٥ - طريقة ٤ / ٣ / ٣
١٢٧	٦ - طريقة ٤ / ٣ / ٣ عام ١٩٦٦
١٢٨	٧ - طريقة ٤ / ٤ / ٢ عام ١٩٧٤
١٢٨	٨ - طريقة ٣ / ٥ / ٢ الشاملة
١٢٩	٩ - طريقة ١ / ٢ / ٤ / ١ عام ١٩٩٠
١٣٣	○ الفصل السابع : تخطيط التدريب في كرة القدم
١٣٤	الأنواع الرئيسية لخطط التدريب
١٣٤	أولاً : خطط التدريب طويل المدى
١٣٤	ثانياً : خطط الإعداد للبطولات
١٣٤	ثالثاً : خطط التدريب السنوية
١٣٦	١ - فترة الإعداد



١٣٦	مرحلة الإعداد العام ..
١٣٦	مرحلة الإعداد الخاص ..
١٣٦	مرحلة المباريات التجريبية ..
١٣٧	٢ - فترة المباريات ..
١٣٨	٣ - فترة الانتقال (الراحة الإيجابية) ..
١٣٩	رابعاً : وحدة التدريب اليومية ..
١٤٠	أجزاء وحدة التدريب اليومية ..
١٤٠	أولاً : المقدمة أو الإهداء ..
١٤٣	ثانياً : الجزء الرئيسي ..
١٤٣	ثالثاً : الجزء الختامي ..
١٤٦	نموذج (أ) لوحدة التدريب اليومية خلال مرحلة الإعداد الخاص ..
١٤٩	نموذج (ب) لوحدة التدريب اليومية خلال مرحلة الإعداد الخاص ..
١٥٢	الأخطاء الشائعة في وحدة التدريب اليومية ..
١٥٧	○ الفصل الثامن : حمل التدريب الرياضي ..
١٥٧	أولاً : مكونات حمل التدريب ..
١٥٨	ثانياً : درجات حمل التدريب ..
١٥٩	ثالثاً : التحكم في درجات حمل التدريب ..
١٦٠	رابعاً : تقييم درجات حمل التدريب ..
١٦٠	خاصةً : دورات حمل التدريب ..
١٦٠	١ - دورة الحمل الأسبوعية ..
١٦٣	٢ - دورة الحمل الفترية ..
١٦٤	سادساً : الحمل الزائد ..
١٦٤	١ - أعراض الحمل الزائد ..
١٦٥	٢ - علاج الحمل الزائد ..
١٦٩	○ الفصل التاسع : تحليل المباريات ..
٢٠ / ١٨	○ الفصل العاشر : محتوى برامج تدريب المراحل السنوية المختلفة من ٦ سنوات وحتى ٢٠ / ١٨ ..
١٧٥	سنة ..
١٧٥	أولاً : محتوى برامج تدريب فريق تحت ٦ سنوات ..
١٧٦	ثانياً : محتوى برنامج تدريب فريق تحت ٨ سنوات ..



١٧٧	ثالثاً : محتوى برنامج تدريب فريق تحت ١٠ سنوات
١٧٨	رابعاً : محتوى برنامج تدريب فريق تحت ١٢ سنة
١٧٩	خامساً : محتوى برنامج تدريب فريق تحت ١٤ سنة
١٨٠	سادساً : محتوى برنامج تدريب فريق تحت ١٦ سنة
١٨١	سابعاً : محتوى برنامج تدريب فريقي تحت ١٨ و ٢٠ سنة
١٨٥	○ الفصل الحادي عشر : تقويم برنامج التدريب والاختبارات والمقاييس
١٨٥	تقويم برنامج التدريب
١٨٥	الاختبارات والمقاييس
١٨٦	فوائد الاختبارات والمقاييس
١٨٦	أولاً : قياس مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين
١٨٨	ثانياً : قياس مستوى المهارات الأساسية لدى اللاعبين
١٩٥	○ الفصل الثاني عشر : التغذية وأهميتها للاعبين
٢٠٣	○ الفصل الثالث عشر : قانون كرة القدم
٢٠٣	أولاً : أهمية دراسة قانون كرة القدم بالنسبة للمدرب واللاعب
٢٠٤	ثانياً : مواد قانون كرة القدم
٢٣٢	ثالثاً : الطريقة القطرية التي يدير بها الحكم المباراة
٢٤٣	○ الفصل الرابع عشر : إصابات كرة القدم والاستعافات الأولية وعلاجها
٢٥١	○ الفصل الخامس عشر : معجم عربي / إنجليزي لمصطلحات كرة القدم
٢٥٩	المراجع المستخدمة
٢٦٥	الفهرس

رقم الإيداع : ١٩٩٤/٣٤٩٤

I.S.B.N : 977-5283-08-6



مطابع الوفاء - المنصورة

شارع الإمام محمد صبحه الموجه لكلية الآداب

ت : ٣٤٢٧٢١ - ص.ب : ٢٣٠

تلكس : ٢٤٠٠٤ DWFA UN

- تاريخ كرة القدم
- عناصر اعداد وبناء
- فريق كرة القدم
- الاعداد المهارى
- الاعداد البدنى
- الاعداد الخططى
- طرق اللعب
- تخطيط التدريب فى كرة القدم
- حمل التدريب
- تحليل المباريات
- محتوى برامج تدريب المراحل السنوية
- من ٦ سنوات وحتى ٢٠/١٨ سنة
- تقويم برامج التدريب
- والاختبارات والمقاييس
- التغذية واهميتها للاعبين
- قانون كرة القدم والتحكيم
- إصابات اللاعبين والإسعافات
- الأولية وعلاجها
- معجم عربى / انجليزى
- لمصطلحات كرة القدم والمراجع

الناشر

دار عالم المعرفة

مؤسسة مختار للنشر والتوزيع

القاهرة ت ٤٠٢٣١٧٨